دكتور أيمن الحسيني

متاعب الثدي ..

- تنبهي لهذه التغيرات بثديك ولا تتأخري عن استشارة الطبيب!
- كيف يمكن زيادة حجم الثدي الصغير؟ شكوى الحامل!!
- الثدي الضخم الحجم .. مشاكله وعلاجه.
- أعشاب ونباتات لصحة وسلامة ثدي المرأة!!
- من هن المعرضات للإصابة بسرطان الثدي؟
- ما سر هذه الإفرازات التي تخرج من الحلمة؟
- دراسة تقول: شرب القهوة وراء الإصابة بتحوصل الثدي!!
- ضعف إدرار اللبن عند المرضعات.
- عدم بروز الحلمة. • ألم الثدي قبل نزول الطمث.
- تصلب الثدي بعد الولادة.
- العناية بحلمة الثدي عند الحوامل.



مكتبة ابن سينا

دكتور أيمن الحسيني

متاعب الثدي ..

- تنبهي لهذه التغيرات بثديك ولا تتأخري عن استشارة الطبيب.
- كيف يمكن زيادة حجم الثدي الصغير؟ شكوى لها حل !!
- الثدي الضخم الحجم .. مشاكله وعلاجه.
- أعشاب ونباتات لصحة وسلامة ثدي المرأة !!
- من هن المعرضات للإصابة بسرطان الثدي ؟
- ما سر هذه الإفرازات التي تخرج من الحلمة ؟
- دراسة تقول : شرب القهوة وراء الإصابة بتحوصل الثدي !!
- ضعف إدرار اللبن عند المرضعات.
- عدم بروز الحلمة.
- ألم الثدي قبل نزول الطمث.
- تصلب الثدي بعد الولادة.
- العناية بحلمة الثدي عند الحوامل.

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد . جامع النصر . الدرهمة
مصر الجديدة . القاهرة . ت ٢٤٧٦٨٦٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٢

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٣٢٠٨٩ - القصيم - بريدة ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت ٨٢٤٢٧٧٥ ص . ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

كنوز المعرفة

جدة ت : ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص . ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص . ب : 4150 ت : 300567 - 309520

المكتبة السلفية

12 حي الداخلة - زنقة الإمام القسطلاني - الدار البيضاء ت : 307643

الإمارات

دار الفضيلة

دبي - ديرة - ص . ب : ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة

ص . ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجاني

ص . ب : 132 هاتف 44873 - 604431 طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

مقدمة

ثدى المرأة .. هو هذا العضو الجميل المزعج أحياناً .

فأما سبب جماله فواضح من رسمه وهيئته ، وأما سبب إزعاجه فلأنه عضو لا يسلم كثيراً من الألم ..

وما هو أمرُّ من الألم أحياناً ؛ فهو الموطن الأول من جسم المرأة الذى يرحِّب « السرطان » بالسُّكنى به .

سيداتى .. آنساتى لأجل سلامتكن تعالوا بنا نتعرف على خبايا هذا العضو ، وما يطرأ عليه من تغيرات تُنبىء بالخطر ، وما يصدر عنه من متاعب تزعجكن . لتَتقِينَّ جانبه المزعج ، وتحتفظن بصورته الجذابة ..

كفاكنّ الله شرّ الألم والشكوى ، ونُمْتِنّ لنا أمهات وأخوات وزوجات ....

دكتور / ايمن الحسينى

الإسكندرية فى شعبان ١٤١٤ هـ

الموافق فبراير ١٩٩٤ م

تركيب الثدى

● وظيفة الثدى ●

- إرضاع المولود (الوظيفة الأساسية) .
- عضو جنسي : يلعب دوراً هاماً فى العملية الجنسية ، وهو عضو حيوى لإشعار المرأة بأنوثتها .

● تركيب الثدى ●

يتركب الثدى من الأجزاء التالية :

- غدد لبنية .
- فصوص صغيرة من الدهن .
- أنسجة ضامة .
- أوعية دموية .
- جلد .

يتكون الثدى من جزءين أساسيين : الجزء الغُدِّى الذى يفرز اللبن تحت تأثير هورمونات تأتيه من الغدة النخامية بعد الولادة . وهذا الجزء يتكون من حويصلات تنتهى بقنوات تتجمع حتى تفتح على سطح الحلمة بعدد يتراوح بين ١٢ إلى ٢٠ قناة . وينمو هذا الجزء الغدى تحت تأثير هورمونات الاستروجين والبروجسترون اللذين يأتيان من المبيض .

أما الجزء الثانى فهو عبارة عن نسيج دهنى يرقد فيه الجزء الغدى . وهذا النسيج الدهنى يشارك باقى الأنسجة الدهنية فى الجسم كمستودع للدهون

ولكن غالباً ما يكون حجمه تحت تأثير هورمون الاستروجين .

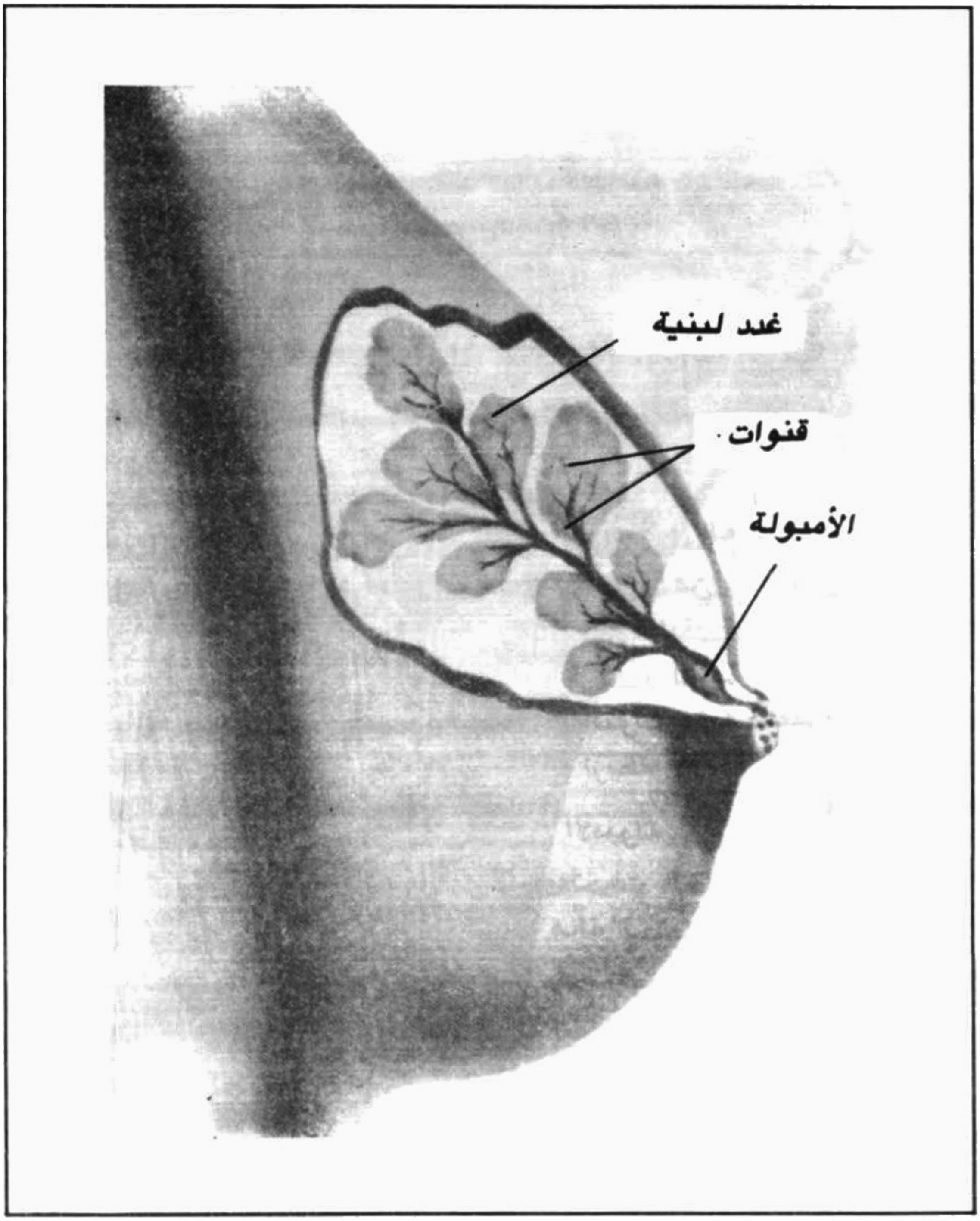
• العضلة الصدرية :

ويرقد الثدى على سطح عضلة كبيرة هى العضلة الصدرية (Pectoral muscle) والتى تتحكم فى حركة الكتف والطرف العلوى . وبذلك ، فإن تحريك هذه العضلة يصحبه تحريك للثدى نفسه . وأحياناً تتسبب أورام الثدى فى حدوث التصاق بين الثدى وهذه العضلة فى موضع من المواضع ، فنجد فى هذه الحالة عند تحريك العضلة الصدرية (أو تحريك الطرف العلوى) يلاحظ أن شكل الثدى أثناء تحركه معها يشوبه بعض التغير فى الشكل لحدوث هذا الالتصاق . ولذلك فإن طرق فحص الثدى لاكتشاف الأورام تستدعى عادة ضرورة تحريك الطرف العلوى مع ملاحظة وجود أية انكماشات أو التصاقات بجلد الثدى .

• اربطة كوبر :

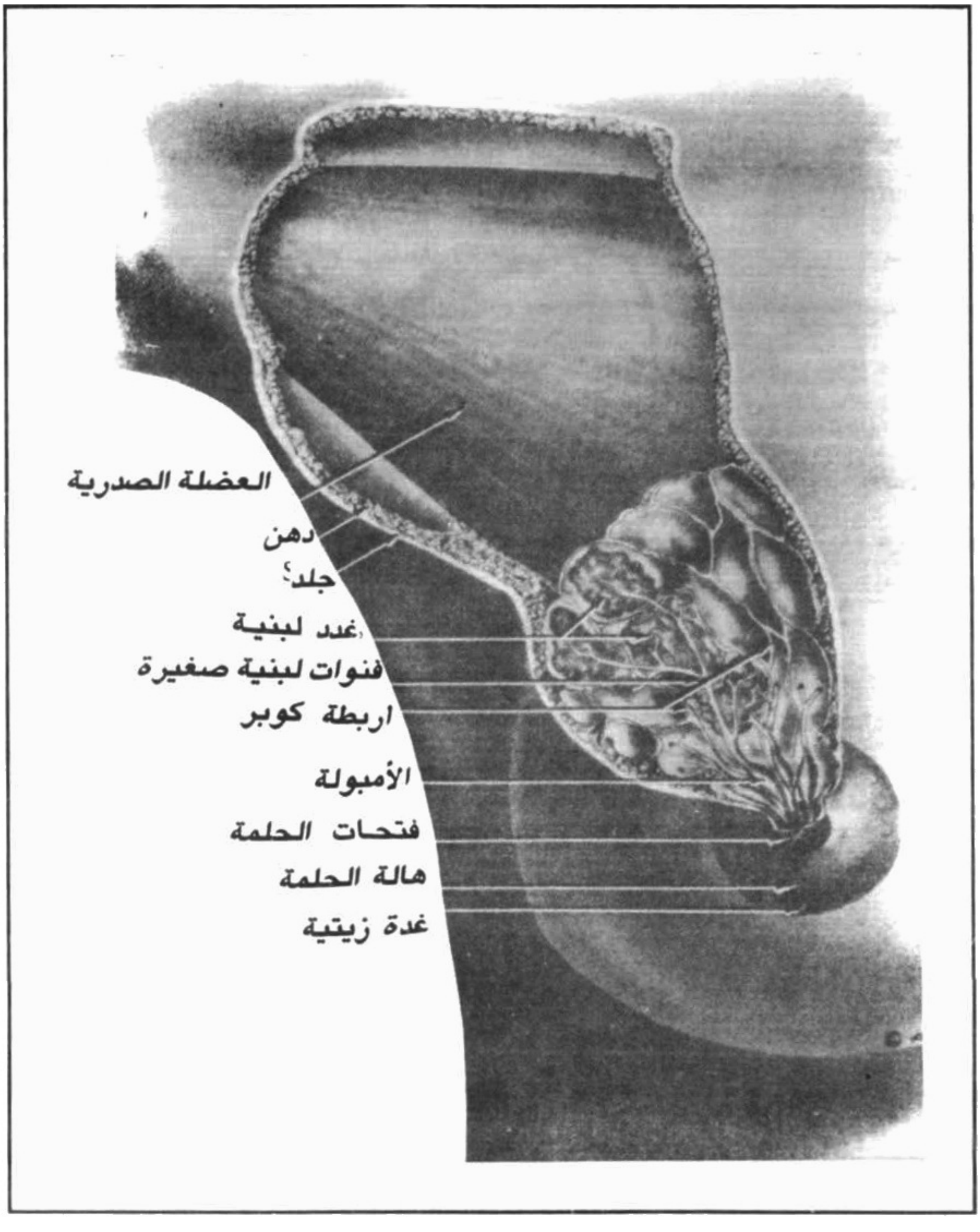
ويحتفظ الثدى بهيكله المميز بفضل وجود مجموعة من الأربطة الليفية تتشعب بداخله ، وتضم أواصره ، فتحفظ له بذلك شكله الطبيعى المألوف . وهذه الأربطة كان أول من وصفها هو « سير استلى كوبر » فى سنة ١٨٤٥ ، ولذلك فقد سميت باسمه أى صار اسمها أربطة كوبر (Cooper's ligaments) . وهذه الأربطة تتأثر بشدة بوجود أورام بالثدى فتضعف خاصيتها المرنة ، والأهم من ذلك أنها تصبح مشدودة أو ملتصقة عند موضع الإصابة وذلك تجاه سطح الجلد أو تجاه سطح العضلة الصدرية مما يفقدها شكلها المنتظم . وتبعاً لذلك يتغير شكل الثدى عند هذا الموضع ، حيث تتشوه استدارته المألوفة ، ويبدو كأن به نُقرة أو غمزة بسطحه نتيجة لحدوث التصاق لأنسجة الثدى .

وهذا يظهر لكِ بوضوح من الأشكال التالية التى توضح تركيب الثدى ، والعضلة الصدرية ، وأربطة كوبر وتأثرها بأورام الثدى .



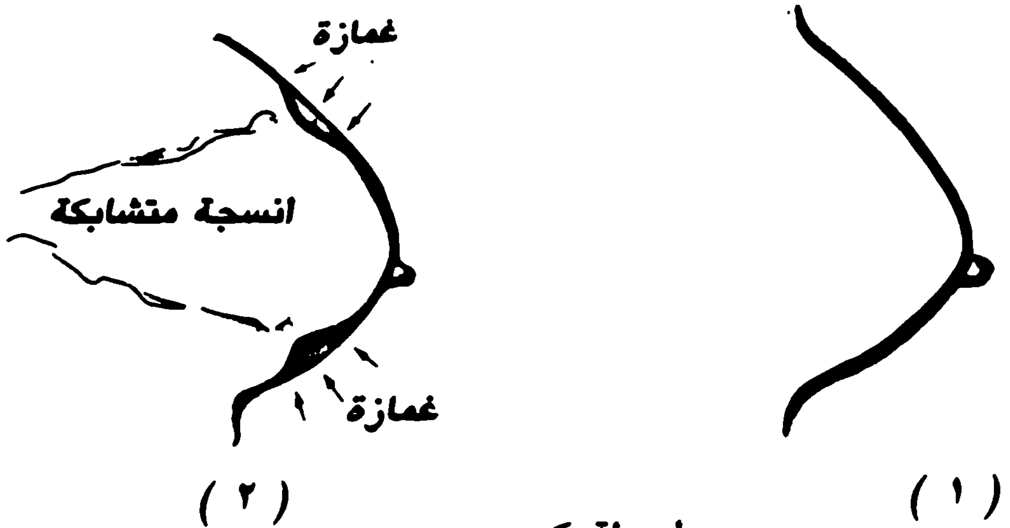
الغدد اللبنية بالثدى

تاخذ الغدد اللبنية شكلاً يشبه عنقود العنب ، حيث يتصل بكل غدة قناة صغيرة ، تصب فى القناة الرئيسية ، والتى يزداد حجمها تدريجياً لتنتهى بانتفاخ او امبولة (ampulla) تقع خلف حلمة الثدى . وهذه الانتفاخات تفتح بحلمة الثدى من خلال فتحات صغيرة .



تركيب الثدى

يتركب الثدى من مجموعة فصوص يفصل ما بينها اربطة كوبر والتى تحفظ للثدى شكله المستدير .. وهذه الفصوص تتكون من غدد لبنية وانسجة دهنية .



اربطة كوبر

في الشكل (١) تظهر اربطة كوبر بحالة سليمة . وهى تتصل من الأمام بجلد الثدى ومن الخلف بجدار الصدر . في الشكل (٢) تظهر اربطة كوبر وقد اصابها تشوّه فى بعض المواضع (بسبب وجود ورم سرطانى) وظهر جلد الثدى فى هذه المواضع مشدوداً للداخل كان به نقرة او غمازة

مراحل نمو الثدى

هناك خمس مراحل يمر بها الثدى من الطفولة حتى تمام النمو . وهذه تشمل :

(١) ما قبل البلوغ :

وتكون الحلمة صغيرة والهالة الملونة صغيرة وبمستوى الصدر .

(٢) ابتداء البلوغ :

وتبرز الحلمة والهالة الملونة ويكبر اتساع الهالة الملونة .

(٣) المرحلة الثالثة :

كبر حجم الثدى مع زيادة بروز الحلمة واتساع الهالة الملونة .

(٤) المرحلة الرابعة :

كبر حجم الثدى وتُكون الهالة الملونة ارتفاعاً ثانوياً على ارتفاع الثدى .

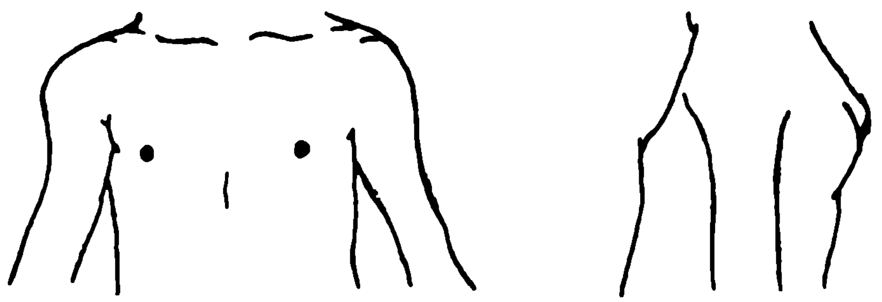
(٥) المرحلة الخامسة :

كبر حجم الثدى وتصبح الهالة الملونة بنفس ارتفاع الثدى .

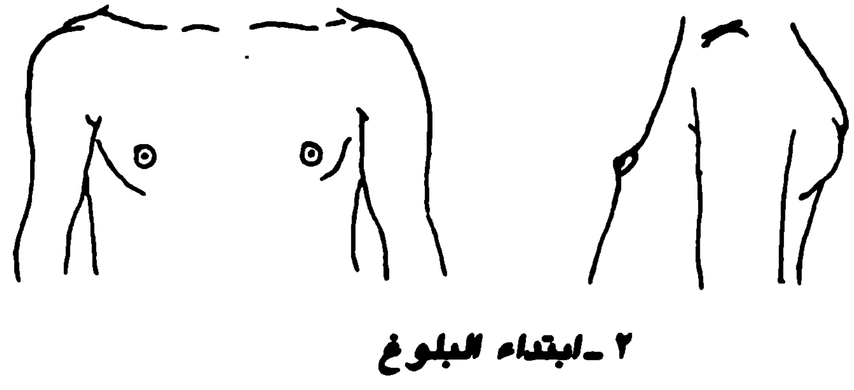
وبعد ذلك يمر الثدى بمراحل نمو أخرى عند الحمل والولادة .

ويلاحظ أنه فى خلال تلك المراحل قد يسبق أحد الثديين الآخر فى النمو .

ولكن إذا ظل الاختلاف فى الحجم ملحوظاً حتى المرحلة الرابعة ففى هذه الحالة سوف يظل الثديان غير متساويين فى الحجم .

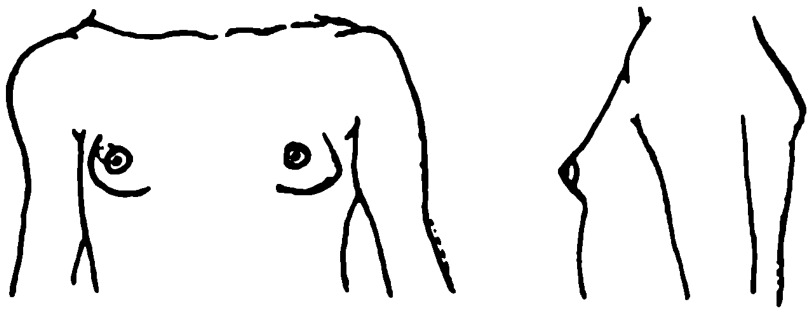


١ ـ قبل البلوغ

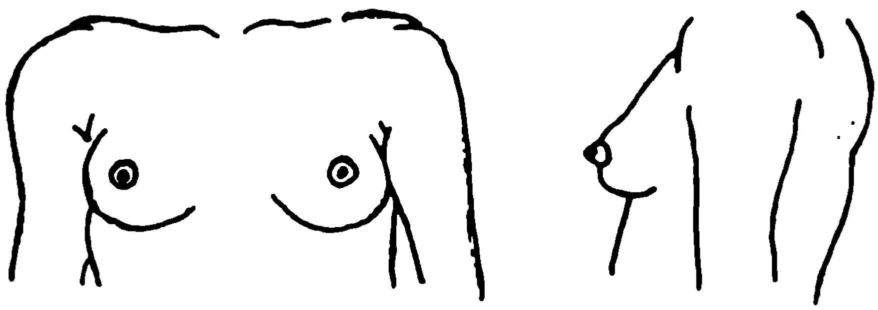


٢ ـ ابتداء البلوغ

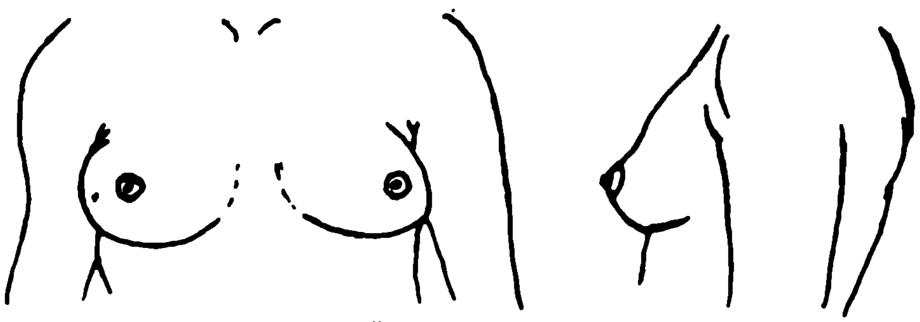
مراحل نمو الثدى



٣ ـ المرحلة الثالثة



٤ ـ المرحلة الرابعة



٥ ـ المرحلة الخامسة

تابع مراحل نمو الثدى

سرطان الثدى Cancer breast

© السرطان الأول بين مجتمع النسوة :

الحديث عن السرطان دائماً مفزع .. لكنه أمر ضرورى ، فسرطان الثدى من السرطانات المنتشرة وهو السرطان الأول من نوعه بين مجتمع النسوة . فتقول إحصائية أمريكية : أنه بين كل ١٥ سيدة أمريكية تصاب واحدة منهن بسرطان الثدى ، وهى نسبة كبيرة جداً بالنسبة لأى نوع آخر من السرطانات .

وقد يخفف من قسوة الحديث عن هذا الموضوع أن نعرف أن الشفاء من سرطان الثدى ممكن إلى حد كبير متى أمكن اكتشافه فى فترة مبكرة ، أى قبل انتشار الخلايا السرطانية خارج نطاق الثدى . وهناك إحصائية أخرى تقول : أن هناك حوالى ١٨٠ ألف حالة سرطان جديدة يتم الكشف عنها فى كل عام على مستوى العالم . وأن فرصة الشفاء التام تصل إلى حوالى ٩٠٪ بالنسبة لحالات الأورام الصغيرة التى تكتشف مبكراً قبل انتشاراها بالجسم . بينما يبلغ متوسط العمر الافتراضى ٥ سنوات بالنسبة للحالات المتأخرة التى انتشر فيها المرض خلال الجسم .

هذا ويرى بعض الأطباء أن هذا الانتشار الذى يهدد بالخطر ويقلل من فرصة الشفاء يحدث خلال فترة تتراوح ما بين ٥ إلى ٦ شهور منذ اكتشاف أول علامة من علامات المرض .

ومن هذا يتضح مدى أهمية أن تكون كل امرأة على بينة تامة بأعراض هذا المرض وعلاماته المميزة ، بحيث تسارع باستشارة الطبيب فى أقرب وقت ممكن متى لاحظت أو تشككت فى ظهور أحد علامات المرض عليها .

ولأجل هذا حرصت فى هذا الكتاب على أن يتضمن جزءاً وافياً عن

طريقة القيام بفحص الثدى ذاتياً ، وتوضيح التغيرات المختلفة التى تطرأ على الثدى بسبب الإصابة بالسرطان ، وذلك لاعتقادى بأن القيام بهذا الفحص ومتابعة حالة الثديين من وقت لآخر من الأعمال الروتينية التى يجب أن تخصص لها المرأة بعض الأهمية فى حياتها كاهتمامها بتصفيف شعرها أو بالعناية ببشرتها أو بعمل الماكياج وغير ذلك من وسائل التجمّل والتزيّن .. ويصبح هذا الفحص ذا أهمية قصوى متى كانت السيدة أكثر تعرضاً من غيرها للإصابة بسرطان الثدى .

© أسباب سرطان الثدى :

ليس هناك سبب واضح تماماً وراء الإصابة بالسرطان عامة أو سرطان الثدى بصفة خاصة ، ولكن هناك عدة احتمالات ، وهذه تشمل :

© اختلال التوازن الهورمونى :

وذلك بمعنى اختلال التوازن الطبيعى بين مستوى هورمونى الاستروجين والبروجستيرون ، اللذين يخرجان من المبيض ، بحيث يزيد مستوى الاستروجين بالدم زيادة كبيرة عن مستوى البروجستيرون .

ولذلك تزيد فرصة الإصابة بسبب تناول حبوب منع الحمل (المحتوية على الاستروجين) لفترة طويلة .

© التعرض للإشعاع :

وهذا ما يؤكد صحته ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدى بين النساء فى اليابان عقب حادث انفجار القنبلة الذرية وتلوث الهواء بالإشعاعات الضارة الناتجة عن ذلك .

© الاستعداد الوراثى :

إذ يلاحظ انتشار الإصابة بين بعض العائلات عن غيرها مما يشير إلى احتمال وجود أسباب وراثية وراء ذلك قد تتعلق بالهورمونات أو بالكروموسومات أو بنوعية الغذاء .

© *الإصابة الفيروسية :*

وجد فى حيوانات التجارب أن هناك فيروساً يصيب اللبن عند الإناث المصابات بسرطان الثدى . لكن ذلك لم يكتشف بعد بالنسبة للإنسان .

© *التعرض للكيماويات المسرطنة :*

فقد وجد أن بعض المواد الكيماوية إذا ما حُقنت بحيوانات التجارب انتشر بينها الإصابة بسرطان الثدى ، لكن ذلك لم يثبت تماماً بالنسبة للإنسان .

© *من هن اكثر النساء تعرضاً للإصابة بسرطان الثدى؟*

- المرأة التى سبق لها الإصابة بورم خبيث بالثدى .
- المرأة التى سبق لإحدى أفراد أسرتها (كالأم أو الأخت) الإصابة بورم خبيث بالثدى .
- المرأة المصابة بورم حميد بالثدى من النوع الذى يمكن أن يتحول لورم خبيث (وهذا ما يحدده الطبيب) .
- المرأة التى أهملت فيها وظيفة الثدى كالعوانس والراهبات والعاقرات (لعدم ممارسة الرضاعة الطبيعة) .
- المرأة التى تناولت حبوب منع الحمل لفترة طويلة ، أو لأكثر من ١٠ سنوات بالتحديد .

(ذلك لأن كثرة تناول هرمون الاستروجين الموجود بحبوب منع الحمل يساعد على الإصابة بسرطان الثدى ، كما سبق التوضيح) .

- المرأة التى لديها اختلال فى التوازن بين الهورمونات الجنسية ، بحيث يزيد عندها مستوى الاستروجين عن مستوى البروجستيرون بصورة كبيرة غير طبيعية .
- المرأة المصابة بالسرطان فى موضع آخر من الجسم ، كسرطان الغدة

الدرقية ، أو سرطان عنق الرحم ، أو سرطان القولون .

هذا وتبدأ عادة فرصة الإصابة بسرطان الثدى ابتداء من سن الخامسة والثلاثين ، وتزداد تدريجياً حتى بلوغ سن الأربعين .

© اعراض سرطان الثدى :

معظم أنواع أورام الثدى الخبيثة تتميز بانعدام الألم وبطء النمو بصفة عامة وتطرأ معها على الثدى المصاب تغييرات قد تكون بسيطة أحياناً لكنها ملفتة للنظر مثل :

- تغيّر شكل استدارة الثدى أو وضع الحلمة .
- انغماس الحلمة للداخل (انقلاب الحلمة) .
- خروج دم من الحلمة .
- تغيّر طبيعة جلد الثدى بموضع ما ، هو موضع الورم ، حيث يصبح سميكاً متورماً واسع المسام مما يجعله أشبه بقشرة البرتقال (كما سيتضح) .
- ظهور الأوعية الدموية بوضوح بجلد الثدى المصاب .

● ذلك بالإضافة إلى وجود الورم نفسه والذى قد تلحظه السيدة على هيئة كتلة صلبة تحت الجلد تختلف فى درجة تماسكها عن باقى أجزاء الثدى الليّنة . وغالباً يتم الكشف عن هذا الورم بمحض الصدفة .

● مع انتشار المرض تتورم الغدد الليمفاوية تحت الإبطين وفوق عظمة الترقوة .

● وفى المراحل المتقدمة تنتشر الخلايا السرطانية بالجسم خلال تيار الدم والسائل الليمفاوى ، فتظهر متاعب متنوعة بمواضع مختلفة من الجسم ، تشمل عادة : الرئتين والغشاء البللورى والكبد والهيكل العظمى (خاصة الجمجمة والعمود الفقرى وعظام الحوض) .

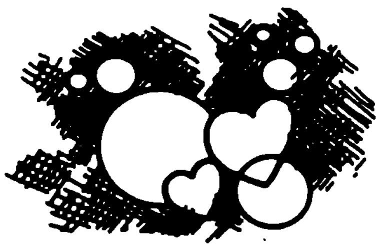
© التشخيص :

يعتمد تشخيص سرطان الثدى على ما يراه الطبيب من خلال الفحص الاكلينيكى ، وما يظهر من خلال تصوير الثدى بالأشعة ، ولا يتأكد التشخيص تماماً بدون إجراء فحص مجهرى لعينة من نسيج الورم للكشف عن وجود الخلايا السرطانية .

© العــلاج :

يوجد أكثر من خط علاج السرطان الثدى ، ويشمل ذلك : الاستئصال الجراحى ـ العلاج الإشعاعى ـ العلاج الكيماوى ـ العلاج الهورمونى .

ويتوقف اختيار العلاج المناسب بناء على مرحلة الورم السرطاني والتى تتحدد أساساً على مدى انتشار الخلايا السرطانية بالجسم . فمثلاً ، فى المرحلة المبكـرة من المرض (المرحلة الأولى) حيث يبقى النمو السرطانى مقتصراً على الثدى يكون العلاج باستئصال الثدى بأكمله ، وقد يعقب ذلك علاج إشعاعى . وكلما اكتُشف المرض فى مرحلة مبكرة كانت نتائج العلاج أحسن حالاً .



الفحص الذاتى للثدى
Breast Self – Examination

الفحص الذاتى للثدى هو الوسيلة الوحيدة التى يمكن من خلالها الكشف عن أورام الثدى فى مرحلة مبكرة ، والمقصود أساساً هو الأورام السرطانية ، مما يتيح للمريضة فرصة كبيرة للشفاء .

وهذا الكشف البسيط يجب أن يُجرى على الأقل مرة واحدة شهرياً وبصفة منتظمة .. وتزداد أهمية إجرائه إذا كانت المرأة من ضمن المعرضات للإصابة بسرطان الثدى ـ كما سبق التوضيح .

ويكون ميعاد إجراء هذا الفحص بعد انتهاء الحيض مباشرة ، بالنسبة للنساء صغيرات السن أو اللاتى لم يبلغن بعد سن اليأس ذلك لأن الثدى يتأثر بالتغير الهورمونى السابق لنزول الحيض . أما المرأة بعد سن اليأس أو التى أُجرى لها استئصال للرحم فتقوم بإجرائه مع بداية كل شهر . ويفضل أن يجرى الفحص فى فترة الصباح عن فترة المساء .

ويشتمل هذا الفحص على ثلاثة أجزاء ، هى :

© الفحص أثناء الاستحمام .

© الفحص أثناء الرقاد فى الفراش .

© الفحص أثناء الوقوف أمام المرآة .

وهو يعتمد بصفة عامة على المقارنة بين الثديين وإيجاد أى اختلاف واضح بينهما لم يكن موجوداً من قبل . وذلك بالاعتماد على وسيلتين أو حاستين فى الفحص ، وهما : حاسة اللمس ، وحاسة الرؤية .

وفيما يلى توضيح لطريقة الفحص خلال هذه الحالات الثلاث .

وفى بداية اتباع هذا الفحص قد تشعر السيدة بنقص الدراية فى تحديد حالة

الثدى والوقوف على أية تغيرات به ، لكنه مع تكرار الفحص ستصبح أكثر تقرباً لحالة ثديها ، وبالتالى يمكنها تحديد أى تغير يظهر به بمزيد من الثقة دون توهم أو تردد .

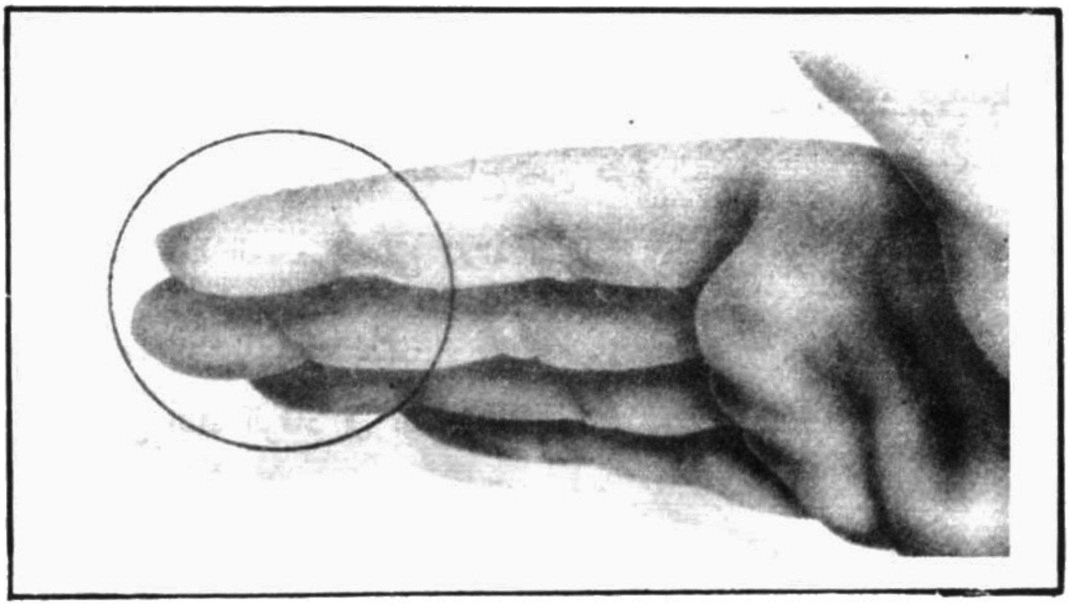
© الفحص عن طريق حاسة الملامسة :

نسمى نحن الأطباء هذه الوسيلة باسم palpation « أى الفحص عن طريق الجس أو اللمس » .

ولنجاح هذه الطريقة فى الفحص يجب مراعاة أمرين هامين ، هما :

© استعمال أطراف الأصابع فى اللمس :

ذلك لأن نهايات الأعصاب تتركز فى هذه الأطراف أى أنامل الأصابع .. ويستخدم فى الفحص أصبعين أو ثلاثة أصابع على الأكثر لتركيز الإحساس باللمس . وذلك كما يتضح من الشكل التالى :



طريقة تحسس الثدى بالأصابع

- يكون الجسُّ بضغط الجلد لأسفل لتحسس قوام الأنسجة التى تحته .
- بالنسبة لحركة الأصابع أثناء الفحص فيفضل أن تكون حركة دائرية مع الانتقال من جهة لأخرى بحيث يتم فحص أجزاء الثدى المختلفة .

© ما الذى نفحصه باللمس ؟

إن أجزاء الثدى المختلفة سواء كانت الغدد اللبنية ، أو القنوات اللبنية ، أو الفصوص الصغيرة الدهنية ، لا تختلف كثيراً عن بعضها عند القيام بتحسسها ، فهى تبدو جميعها أجساماً لينة أو طرية (Soft) ، وعادة تبدو قابلة للحركة عند تحسسها (movable) .

وبناء على ذلك فإن تحسس جسم يبدو صلباً أو ملتصقاً بمكانه (أى غير متحرّك) أو لا يتوافق بصفة عامة مع طبيعة الثدى الطرية اللينة أمر لا بد أن يستلفت النظر ، ويحظى بالاهتمام والبحث لمعرفة هوية هذا الجسم الشاذ .. وذلك كما سيتضح من أبحاث الثدى المختلفة التى سنتعرض لها . ويجب ملاحظة أن أغلب أورام الثدى لا ينبعث منها ألم سواء بالجس أو بدونه .

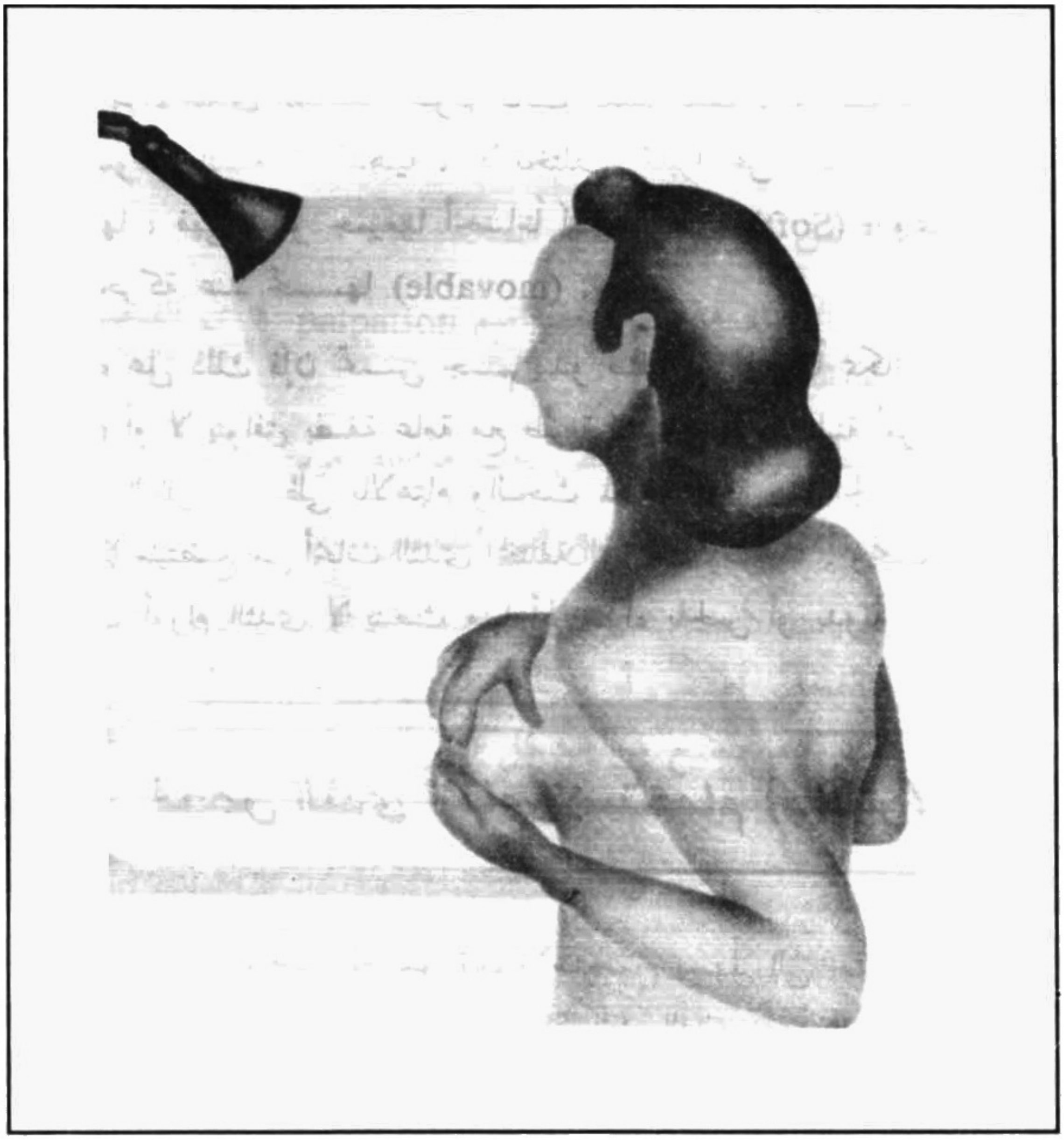
فحص الثدى اثناء الاستحمام (بالدُّش)

وجود الصابون على الجسم أثناء الاستحمام يسهل إلى حد كبير فحص الثديين بطريقة اللمس إذ يجعل حركة اليد الفاحصة أكثر سهولة على الجلد .. وتكون طريقة الفحص كالآتى :

● بالنسبة للثدى الصغير أو المتوسط : يُفحص باليد على الجهة الأخرى ، بينما تُرفع الذراع على نفس الجهة ، وتوضع اليد على الرأس أو مؤخرة العنق .

● بالنسبة للثدى الضخم الحجم : من الأفضل أن يفحص باليدين معاً ، أى يُمسك بيد بينما يفحص بالأخرى . (كما سيتضح طريقة فحص الثدى باليدين معاً . .

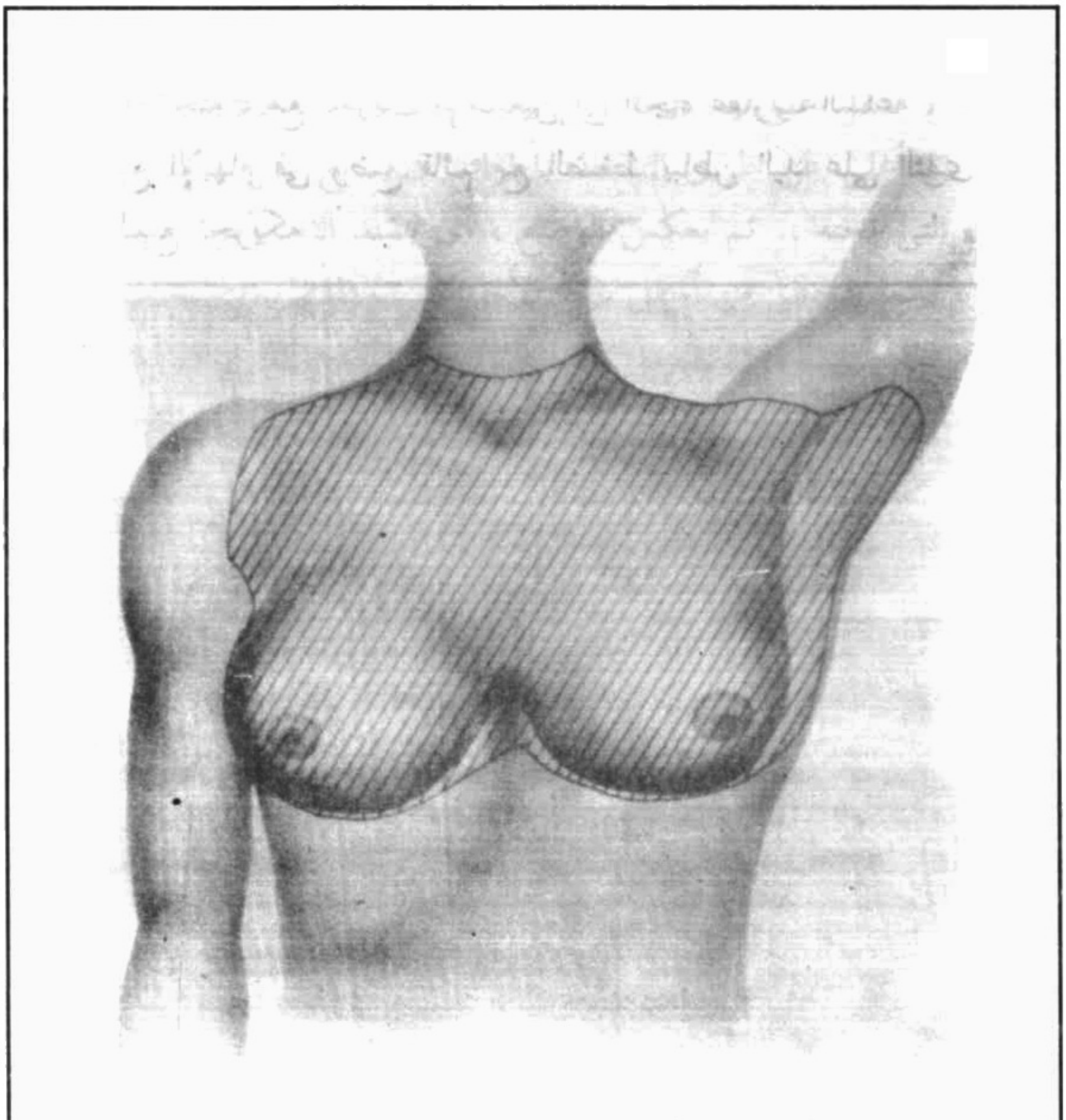
ويجب لإتمام الفحص بنجاح أن يثبّت الثدى أثناء ذلك سواء بدفعه تجاه الصدر ، أو بتثبيته باليد الممسكة له .



● مساحة الفحص : يكون التركيز أساساً على فحص الثدى نفسه ، بالإضافة إلى فحص المناطق المجاورة له ، والتى قد تمتد إليها الإصابة السرطانية حيث تظهر فى صورة تورّم بالغدد الليمفاوية بها .

ولهذا الغرض يفحص الثدى فى الاتجاه من الإبط إلى العظم بمنتصف الصدر ، وفى الاتجاه من أعلى عظمة الترقوة ، أو أسفل العنق ، حتى طرف الثدى السفلى وما تحته بقليل .

وهذه المساحة توضحها المنطقة « المظللة » من الشكل التالى .



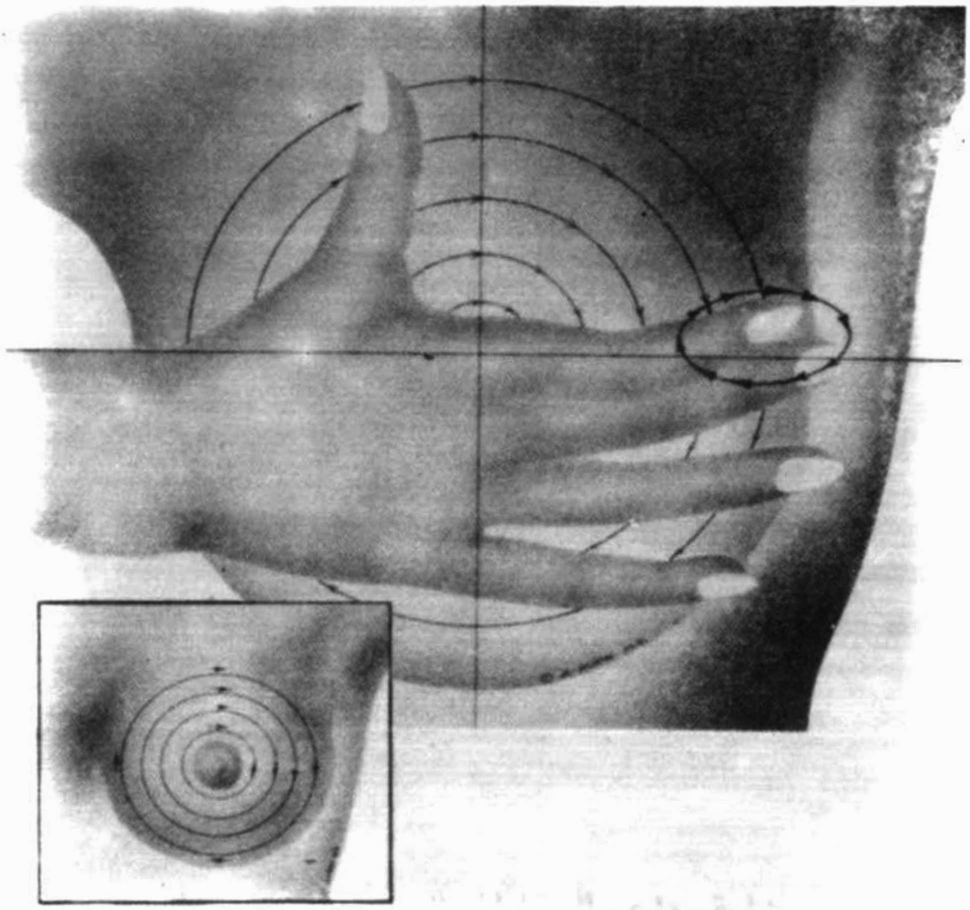
فحص الثدى والمناطق المجاورة له

© طريقة الفحص الدائرى :

هذه الطريقة توصى باتباعها الجمعية الأمريكية لسرطان الثدى وتعتبرها الطريقة المثلى لفحص الثدى .

وتعتمد هذه الطريقة على فحص الثدى فى شكل دائرى منتظم (كما يتضح من الشكل التالى) ، ابتداء من جهة الصدر حتى حلمة الثدى ، مع رفع الذراع المقابل للثدى أثناء الفحص .

ويستخدم فى هذه الطريقة أصبعان فقط ، يضغط بهما على جلد الثدى لتحسس ما تحته ، مع تحريك الإصبعين فى اتجاه عقارب الساعة ، ويجب جعل إصبع الإبهام فى وضع قائم مع الضغط بباطن اليد على الثدى أثناء الفحص لمنع تحريكه .

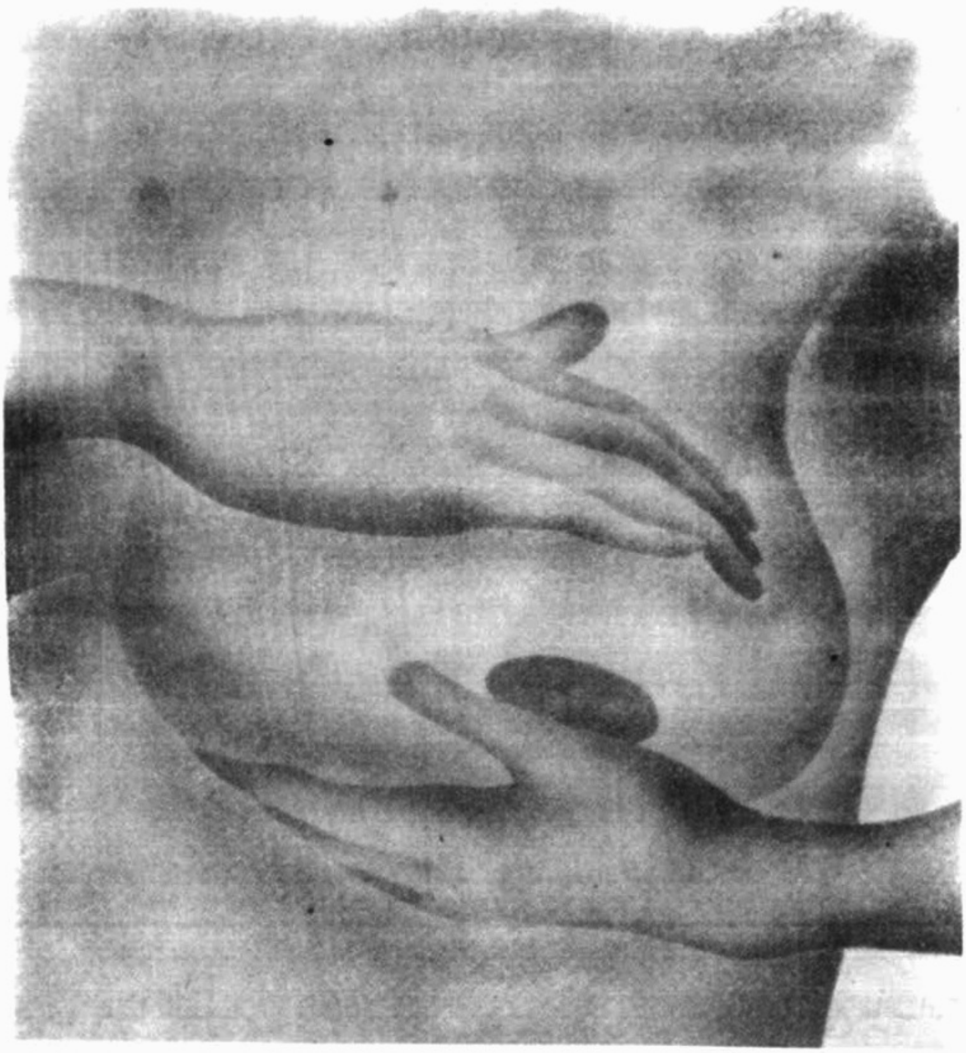


طريقة فحص الثدى فى شكل دائرى

© فحص الثدى بكلتى اليدين :

يفحص الثدى بهذه الطريقة بعد الانتهاء من فحصه بالطريقة العادية السابقة أو بطريقة الفحص الدائرى . والغرض منها هو الكشف عن أى أورام قد تكون غائرة بالثدى ، أى تجاه ناحية الصدر ، ولا يمكن إدراكها بوضوح من خلال الطرق السابقة .

كما تساعد هذه الطريقة على فحص الثدى الضخم الحجم . وفيها يُسند الثدى من أسفل على إحدى اليدين بينما تقوم اليد الأخرى بفحص أجزاء الثدى من أعلى عن طريق الضغط بأطراف الأصابع على الجلد وتحسس الأجزاء التى تحته .. ثم يعكس الوضع ، أى يسند الثدى من أعلى بإحدى اليدين ، بينما يفحص من أسفل باليد الأخرى .. وذلك ما يتضح من الشكل التالى .



فحص الثدى بكلتى اليدين

(Bimanual Examination)

الفحص أثناء الرقاد فى الفراش

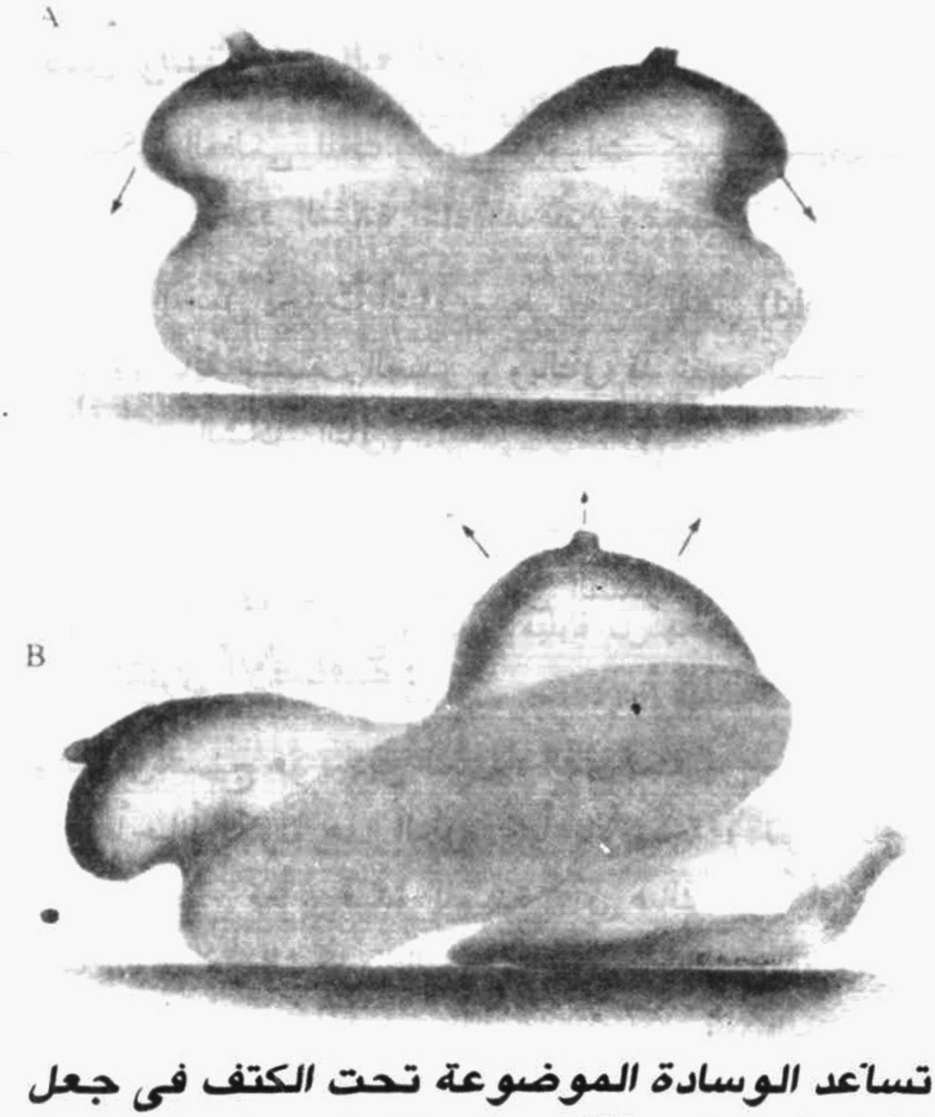


فحص الثدى اثناء الرقاد

يجرى هذا الفحص بأن ترقد السيدة فى الفراش ، وتضع وسادة تحت الكتف المراد فحص الثدى المقابل لها ، حيث يساعد ذلك على جعل الثدى فى وضع قائم ، فلا يميل يميناً أو يساراً . وترفع الذراع المقابلة للثدى ، وتوضع على الجبهة أو الرأس ، حتى يتسع مجال الفحص ويحدث شد

للجلد . ثم يفحص الثدى باليد الأخرى غير المرفوعة . ثم يعكس الوضع ليفحص الثدى الآخر .

وأحياناً يمكن الاستغناء عن وضع وسادة تحت الكتف بالنسبة للثدى الصغير الحجم ، أما بالنسبة للثدى الضخم أو المترهل فإن ذلك يعد ضرورة . لجعل محور الثدى فى اتجاه رأسى مما يمكن السيدة من فحص كافة الانحناء .. وهذا ما يتضح من الشكل التالى .



تساعد الوسادة الموضوعة تحت الكتف فى جعل الثدى فى وضع قائم مما يمكن السيدة من فحص كافة الإنحناء

ملاحظات حول نتائج الفحص
الأورام الكاذبة

هناك العديد من النتوءات أو التورمات التي قد تظهر للسيدة أثناء إجراء الفحص الذاتي للثدى ، وقد تسبب لها انزعاجاً شديداً رغم أنها ليست ورماً بالثدى نفسه .. وهى ما يطلق عليها الأورام الكاذبة (Pseudo – lumps) ، وهذه بعض نماذجها :

© المفاصل والنتوءات العظمية :

يشتمل الهيكل العظمى للصدر على بروزات كثيرة قد يصبح بعضها موضع شك إذا لم تحدد السيدة أثناء الفحص وضعها الطبيعى .

ففى أثناء فترة الحمل يحدث انثناء بسيط لعظمة القص (Xiphoid) وهى العظمة الرقيقة فى نهاية منتصف الصدر ، وبالتالى قد تظهر للسيدة فى صورة تورّم (كما يظهر من الشكل التالى) .

وكذلك قد يظهر تورّم كاذب عند مواضع تمفصل ضلوع الصدر سواء على جانب واحد أو على كلا الجانبين من الصدر .

© انسجة الثدى الإضافية :

المقصود بهذا النسيج هو « ذيل الثدى » الذى يمتد من جسم الثدى نفسه إلى الإبط .. فأحياناً يكون هذا الجزء غنياً بالأنسجة ، سواء على جانب واحد أو على الجانبين معاً ، فيبدو للسيدة كأن هناك تورماً أو بروزاً بهذه المنطقة (كما يتضح من الشكل التالى) مما يدعوها للقلق والريبة .. وخاصة أن هذا الجزء قد يصبح مؤلماً ومتورماً قبل ميعاد نزول الحيض .

هذا وقد تظهر فى بعض الحالات أنسجة ثديية إضافية بأماكن أخرى أو بالتحديد على طول الخط اللبنى (milk line) .. والذى يظهر بالشكل



أماكن الأورام الكاذبة

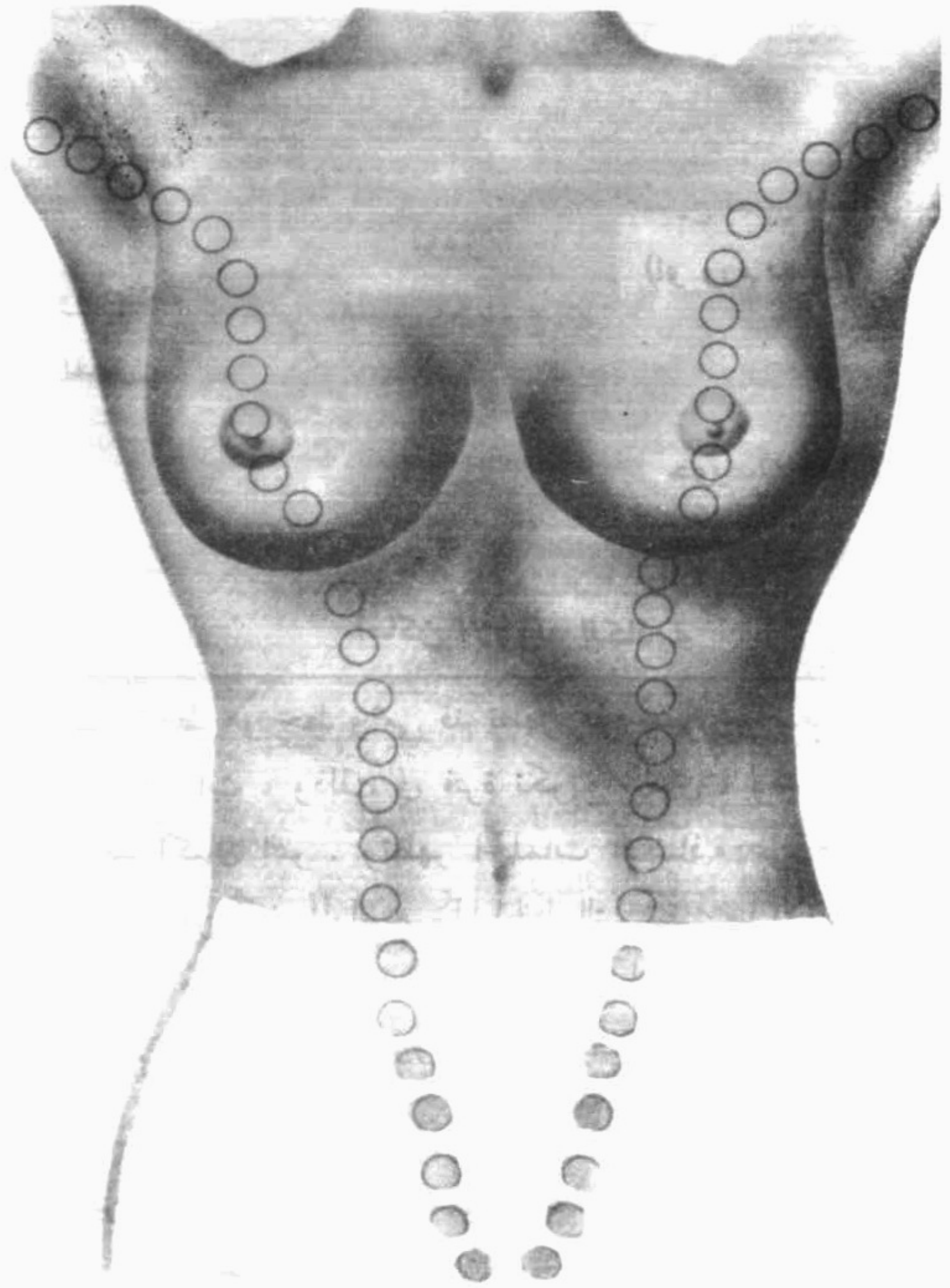
التالى . فهذا الخط هو خط وهمى قد تظهر على بعض مواضعه أنسجة ثديية ، بما فى ذلك الحلمات ، وذلك فى فترة تكوين الجنين ، وقد يبقى بعض هذه الأنسجة بعد اكتمال النمو . وتظهر الحلمات الإضافية على هذا الخط كأنها « شامات » . ومن أكثر المواضع بهذا الخط التى تبقى بها الأنسجة الثديية هى منطقة الإبط . وهذه الأنسجة الإضافية لا خطورة منها على الإطلاق .

© الأورام الدهنية *Lipomas* :

بعض السيدات يظهرن قابلية زائدة عن غيرهن للإصابة بالأورام الدهنية . وهذه يمكن أن تصيب أجزاء الجسم المختلفة ، بما فى ذلك الثدى . والورم الدهنى له تقريباً نفس درجة تماسك أنسجة الثدى ، أى طريّاً ليّناً ، مما يتعذر أحياناً التفرقة بينهما .

وأحياناً يزداد الورم الدهنى فى الحجم تدريجياً ليشكل ورماً ظاهراً بالثدى قد يعتقد خطأً أنه ورم سرطانى . وفى هذه الحالة يتأكد التشخيص بعمل الأشعة أو باستئصال الورم .

وعموماً ، فإنه ينصح أن يبقى الورم الدهنى تحت إشراف طبى خاصة الأورام التى يطرأ عليها زيادة واضحة فى الحجم .



الخط اللبنى milk line

(يُشار إليه بالدوائر الصغيرة ... ويبدا من منطقة الإبط حتى اعلى الفخذين من الداخل)

© الحويصلات الدهنية Sebaceous cysts :

وهذه حويصلات صغيرة من الدهون تنشأ بسبب النشاط الزائد لبعض

الغدد الدهنية والذى يؤدى لتراكم الدهون بها وتكون هذه الحويصلات .

ونظراً لكثرة وجود الغدد الدهنية بالهالة المحيطة بحلمة الثدى فإنه قد تصاب هذه المنطقة على الأخص بالحويصلات الدهنية .

وهذه يمكن تمييزها بوجود نقطة صغيرة سوداء بمنتصف الحويصلة .. مثل الرؤوس السوداء التى تظهر ببشرة الوجه الدهنية .

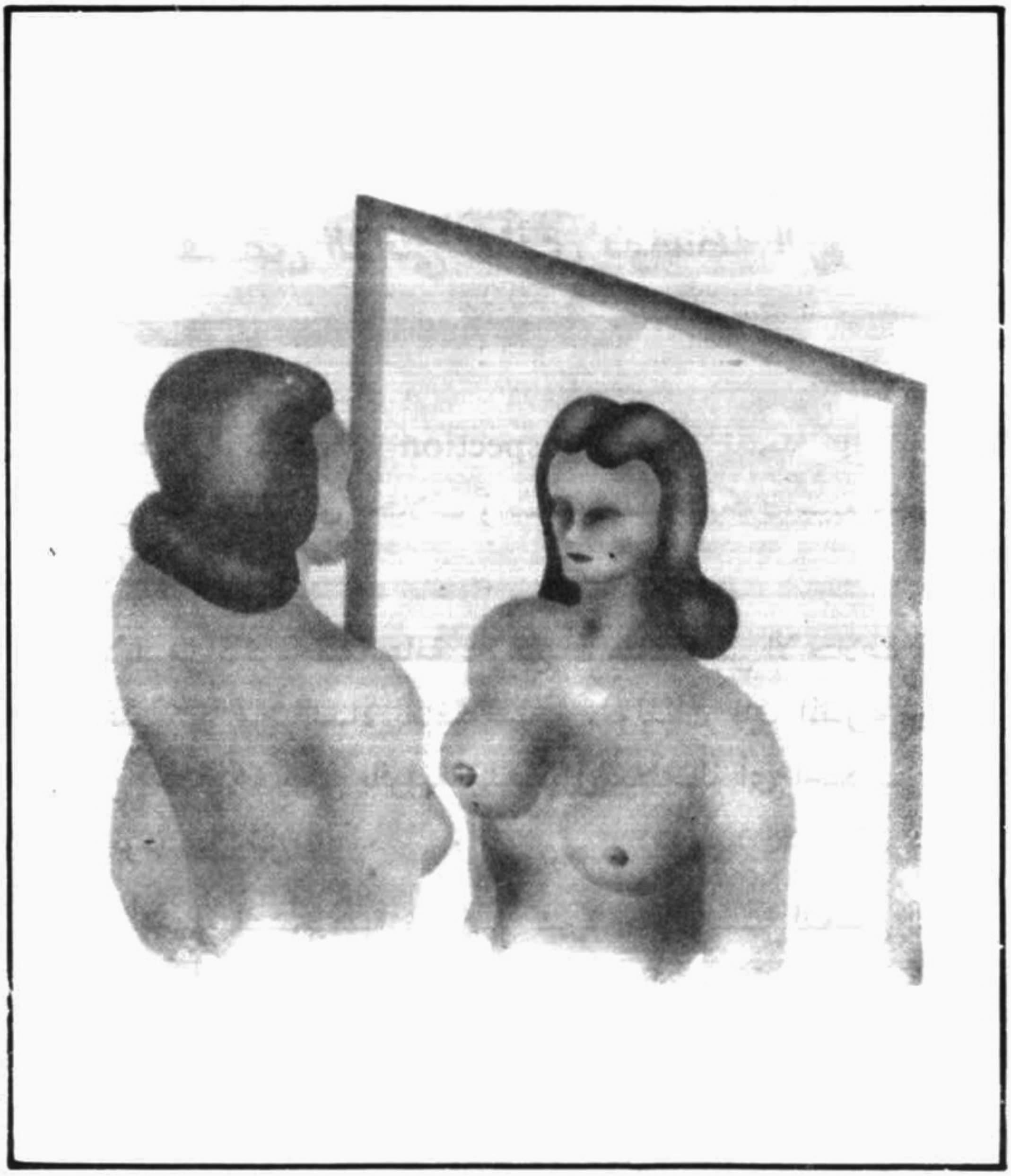
الفحص الذاتى للثدى بواسطة الرؤية

تسمى هذه الوسيلة طبياً inspection .. وهى تعتمد على المقارنة بين شكل الثديين واستنتاج أى اختلاف واضح بينهما قد يكون سببه وجود مرض أو ورم بالثدى .

وهنا لابد من ذكر حقيقة هامة ، وهى أن هناك بعض الاختلاف بين شكل الثديين عند كثير من النساء بصفة طبيعية . ولذلك فإن المقارنة بين شكل الثديين من خلال الفحص بالرؤية تهدف إلى ملاحظة أى اختلاف واضح لم يكن موجوداً من قبل .

وهذه الوسيلة التشخيصية لها أهمية كبيرة جدًا بالنسبة لفحص الثدى على وجه الخصوص إذ أن بناءه أو شكله العام يتأثر إلى حد كبير بأى ورم يصاب به حيث يصاب بالتشوه ، ويظهر مختلفاً اختلافاً واضحاً عن الثدى غير المصاب فى كثير من الأحيان .. وذلك يرجع ، كما قلت ، إلى أن أورام الثدى تؤدى لتشوهات بأربطة كوبر التى تحفظ للثدى شكله الطبيعى المألوف .

فحص الثدى أمام المرآة



© الفحص مع جعل الذراعين جانباً :

وهذا يحتاج إلى مرآة كبيرة ، ومصدر إضاءة قوى بأحد الأركان .

تقف السيدة أمام المرآة واضعة ذراعيها إلى الجانبين (كما بالشكل

السابق) .. ويكون التركيز أثناء الفحص على هذه الأمور :

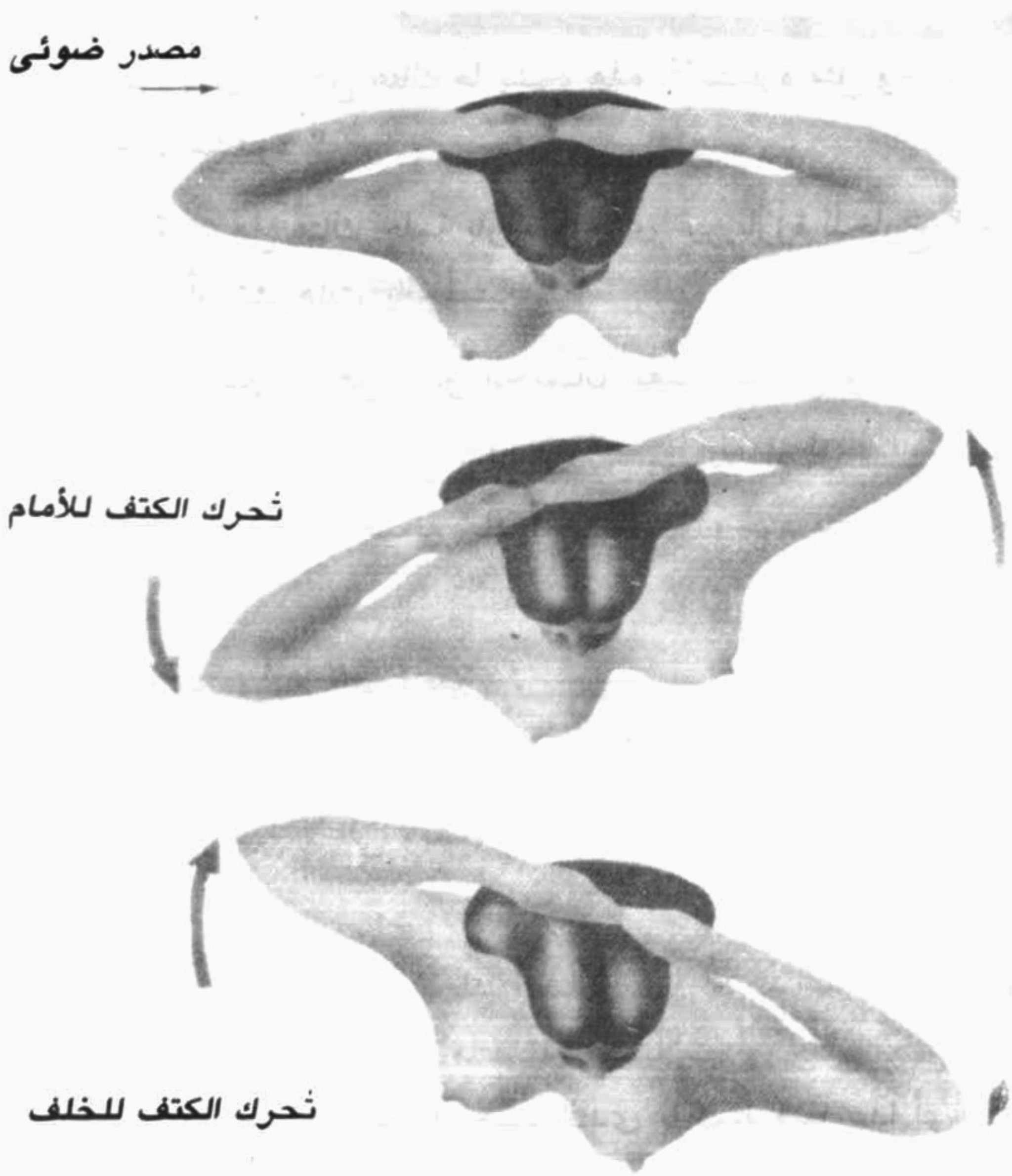
- درجة تدلّي الثديين .. هل هناك ثدى مرتفع أو منخفض عن الآخر أم كلاهما فى مستوى واحد ؟
- استدارة كل ثدى .. هل هناك ما يشوّه هذه الاستدارة مثل وجود بروز أو نقرة أو جزء مشدود ؟
- بروز الحلمة .. هل هناك حلمة بارزة وأخرى غير بارزة للخارج ؟ وهل هناك أية شقوق أو تشوهات بالحلمتين ؟
- شكل حلمة الثدى .. هل تبدو الحلمتان بنفس الشكل والحجم ؟
- شكل جلد الثدى .. هل يبدو جلد الثديين متماثلاً أم أن هناك **اختلافاً** بينهما كوجود عروق رزقاء واضحة بجلد أحدهما ، أو وجود منطقة ذات جلد سميك ؟

© *الفحص مع رفع الذراعين :*

بعد فحص الثديين أثناء وضع الذراعين جانباً ، يعاد الفحص مرة أخرى ، ولكن مع رفع الذراعين لأعلى وتشابك اليدين فوق الرأس ، ودفع **الكوعين إلى الوراء** .

يساعد هذا الوضع على شد جلد الصدر تماماً مما يساعد على تبيّن أى إصابات أو أورام غائرة بالثدى أو ملتصقة بالعضلات أو بجدار الصدر .. إذ أنه مع رفع الذراعين لأعلى يتحرك جسم الثدى بأكمله فيما عدا أى منطقة مصابة بالالتصاقات ، وبناء على ذلك تظهر واضحة على هيئة نقرة أو بروز أو شد بالجلد .

ثم يستكمل هذا الفحص بتحريك الجسم ببطء إلى الجانبين (كما يتضح من الشكل التالى) .. وفائدة ذلك هو استعراض أجزاء الثدى المختلفة بوضوح حين تدور عليها أشعة الضوء أثناء الحركة ، مما يساعد على كشف أى نتوءات أو انكماشات صغيرة قد لا تكون واضحة أثناء الوضع الأول :



فحص الثدى أثناء رفع الذراعين

ملاحظات حول نتائج الفحص
هذه التغيرات بالثدى
طبيعية تماماً ..

قد يسفر فحص الثديين عن بعض الأمور التى تبدو مزعجة فى حين أنها طبيعية أو لا تشكل أى ضرر ، وهذه مثل :

© خروج إفراز من الحلمة :

أحياناً يخرج إفراز بسيط عند القيام بعصر الحلمتين بأصابع اليد قد يظهر بلون أبيض أو أصفر أو بلون غامق .. مثل هذه الإفراز شائع الحدوث خاصة .

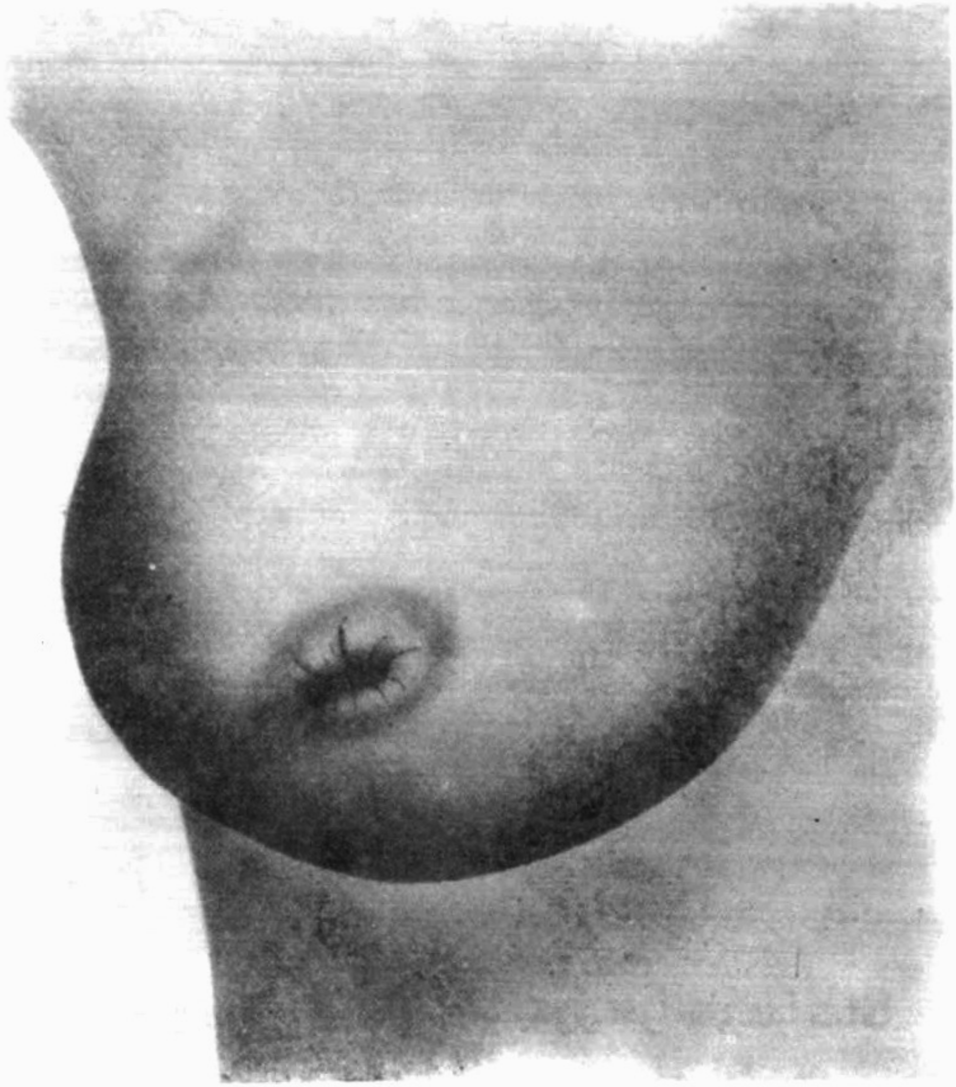


خروج إفراز من الحلمة قد يكون أمراً طبيعياً تماماً خاصة بعد الحمل أو التوقف عن تناول حبوب منع الحمل .

بعد فترة الحمل أو بعد التوقف عن تناول حبوب منع الحمل ، ولا يمثل عادة أية خطورة ، ويكون ناتجاً بفعل التأثير الهورمونى .

أما الإفراز الذى يخرج من الثدى وبصورة تلقائية ، أى دون عصر الحلمة ، وخاصة إذا كان يقتصر على ثدى واحد دون الآخر ، ويستمر خروجه لفترة طويلة فإنه يستدعى ضرورة استشارة الطبيب لاستثناء وجود مرض عضوى بالثدى .

© الحلمة المقلوبة Inverted nipple :



انقلاب الحلمة للداخل

الوضع الشائع والمألوف لحلمة الثدى هو أن تكون بارزة للخارج .. لكنها أحياناً قذ تكون مقلوبة ، أى غاطسة للداخل ، أو تكون مسطّحة ، أى باستواء الثدى (flat) ، لأسباب لا تزال طبيعية أو خلقية .

أما ما يبدو مزعجاً أو غامضاً هو أن تكون الحلمة بارزة للخارج لفترة طويلة من الزمن ثم يحدث أن تنقلب للداخل ولا تعتدل ثانية . ففى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب لأن هذه العلامة قد يكون سببها وجود ورم بالثدى أدى إلى هذا الانقلاب .

© تقرحات الحلمة :



قرحة الثدى

يمكن ان يصاب جلد الثدى بالتقرحات الحميدة التى لا تشكل اى ضرر . اما استمرار بقاء القرحة لفترة طويلة دون التئام قد ينذر بالخطر مما يستدعى ضرورة استشارة الطبيب .

يمكن أن يصاب جلد الثدى بالأكزيما أو التقرحات كسائر باقى الجلد . أما فى حالة وجود قرحة بحلمة الثدى أو بالهالة المحيطة بها يستمر بقاؤها لأكثر من أسبوعين دون التئام فإنه يجب استشارة الطبيب لاستثناء وجود ورم أو مرض بالثدى وراء ظهور هذه القرحة .

© اختلاف محور الحلمتين (The nipple axis) :

لو تصورنا وجود خط وهمى يخرج من منتصف كل حلمة ويمضى فى الاتجاه الذى يشير إليه وضع الحلمة فإن هذا الخط أو الاتجاه يمثل محور الحلمة . ومن الطبيعى أن يختلف محور كل حلمة عن الأخرى ، فقد يكون متجهاً لأعلى أو لأسفل أو للجانب .

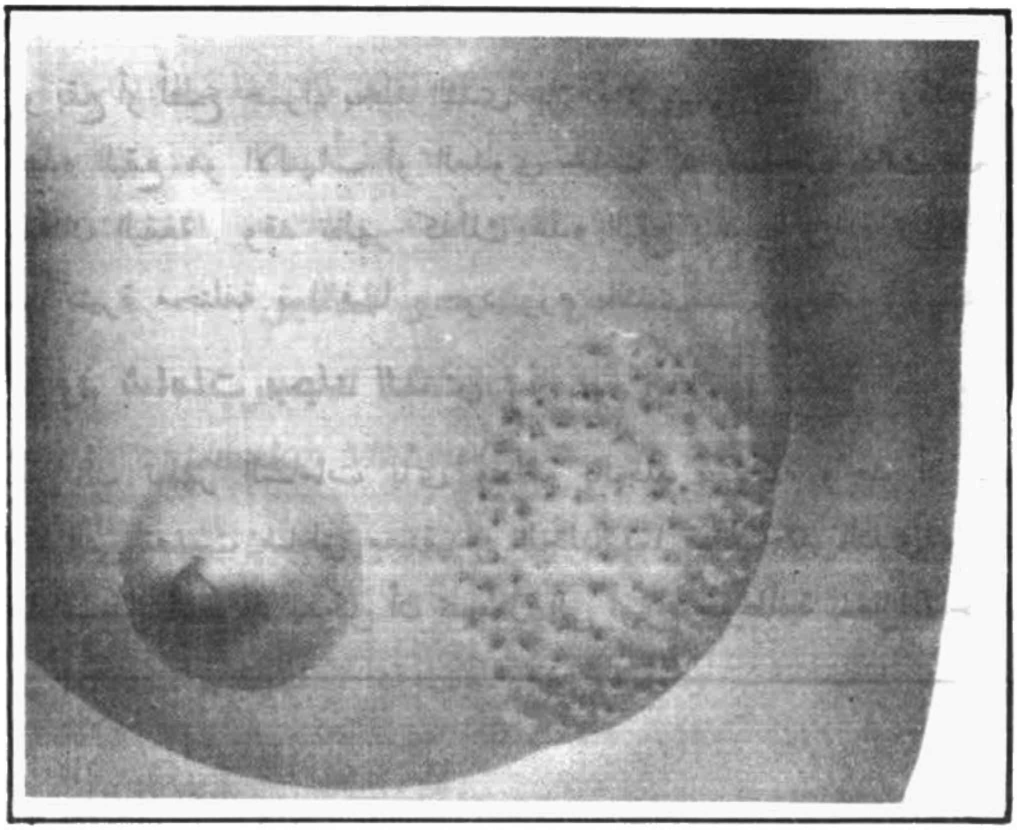
أما فى حالة حدوث تغيّر فى هذا الاتجاه عن النحو المعتاد فإن ذلك يعتبر علامة لا ينبغى إهمالها وتستدعى استشارة الطبيب .

علامات خطرة بجلد الثدى

© الجلد يشبه قشرة البرتقال (Peau d'orange) :

عندما تتعرض منطقة من جلد الثدى إلى حدوث انسداد بالأوعية الليمفاوية بها فإن هذه المنطقة تكتسب شكلاً شبيهاً بقشرة البرتقال حيث تصبح سميكة متورمة وتتسع المسام بها وتصبح أكثر عمقاً وتباعداً عن بعضها ـ كما يظهر من الشكل السابق . .

وظهور الجلد على هذا النحو من العلامات المميزة لأورام الثدى ، لكنه قد يحدث أيضاً بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية تصيب جلد الثدى نفسه أو تصيب منطقة الإبط فتؤثر على الأوعية الليمفاوية بالثدى بشكل غير مباشر . وقد تحدث أيضاً هذه الحالة بسبب لدغ الحشرات لجلد الثدى .



© بروز الأوعية الدموية :

من العلامات المبكرة للحمل حدوث ألم بالثدى عند الضغط عليه ، وانبعاث سخونة منه ، وكذلك بروز الأوعية الدموية به حيث تبدو الأوردة السطحية واضحة جلية . ونفس الشيء قد يحدث بسبب تناول حبوب منع الحمل ، أو يظهر عند بعض النساء فى الفترة السابقة لنزول الحيض .

لكنه أحياناً قد يشير بروز الأوعية الدموية بجلد الثدى إلى وجود مرض أو ورم بالثدى إذا كان ذلك يقتصر على ثدى ـون الآخر ، ولم يكن ملحوظاً من قبل . فى هذه الحالة لابد من استشارة الطبيب .

© تقرحات جلد الثدى :

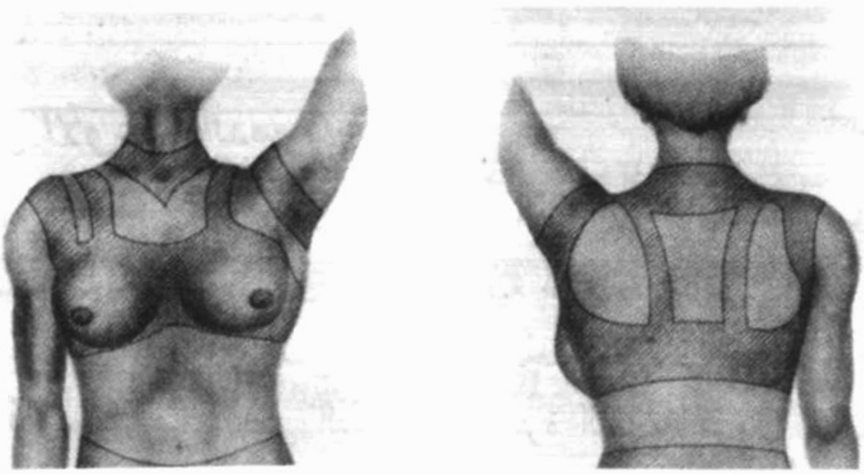
إن وجود قرحة أو تقرحات بجلد الثدى تبقى لمدة طويلة دون التئام من العلامات الخطرة (مثل تقرحات الحلمة التى سبق ذكرها) والتى تستدعى ضرورة استشارة الطبيب .

© وجود بقع حمراء :

وجو بقع أو لُطخ حمراء بجلد الثدى علامة لا ينبغى إهمالها . وقد يكون سبب هذه البقع هو الالتهاب أو العدوى خاصة إذا صاحب ذلك سخونة وألم بمكان البقعة . وقد تظهر كذلك هذه البقع بسبب زيادة توارد الدم لأسباب كثيرة مختلفة بما فيها وجود ورم بالثدى .

© وجود شامات بجلد الثدى :

يمكن أن تظهر الشامات بأى منطقة بالجلد ، لكنه وجد أن بعض الشامات التى تصيب مناطق معينة من الجلد بما فيها جلد الثدى ، والتى يحددها الشكل التالى ، يمكن أن تتحول إلى أورام سرطانية بفعل الاحتكاك



هذه الأماكن المحددة فى الصورتين هى الأماكن التى تزيد فرصة تحول الشامات بها إلى اورام سرطانية ، وهذه تشمل :

- ***قاعدة العنق (منطقة رباط العنق) .***
- ***المنطقة المناظرة لمكان حاملة الثدى (السونتيان) .***
- ***اسفل البطن والظهر (مكان وضع الحزام) .***

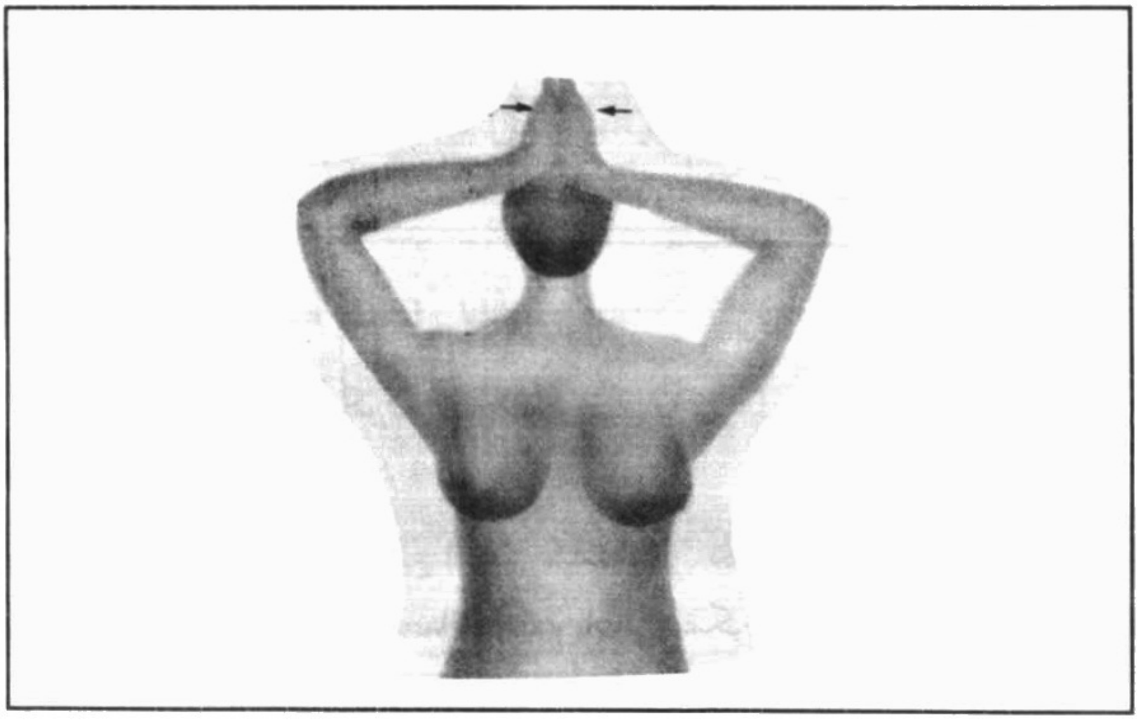
أو التهيج المزمن الذى قد تتعرض له . ولذلك فإن هذه الشامات . يجب أن تلاحظ من وقت لآخر ، ويصبح أمرها ،ذا أهميـة كبيرة إذا ما حدث لها زيادة فى الحجم أو تغير فى اللون أو غير ذلك من التغيرات الطارئة .

☐ طرق اخرى لمزيد من الفحص الدقيق :

© طريقة الفحص مع شد العضلات الصدرية :

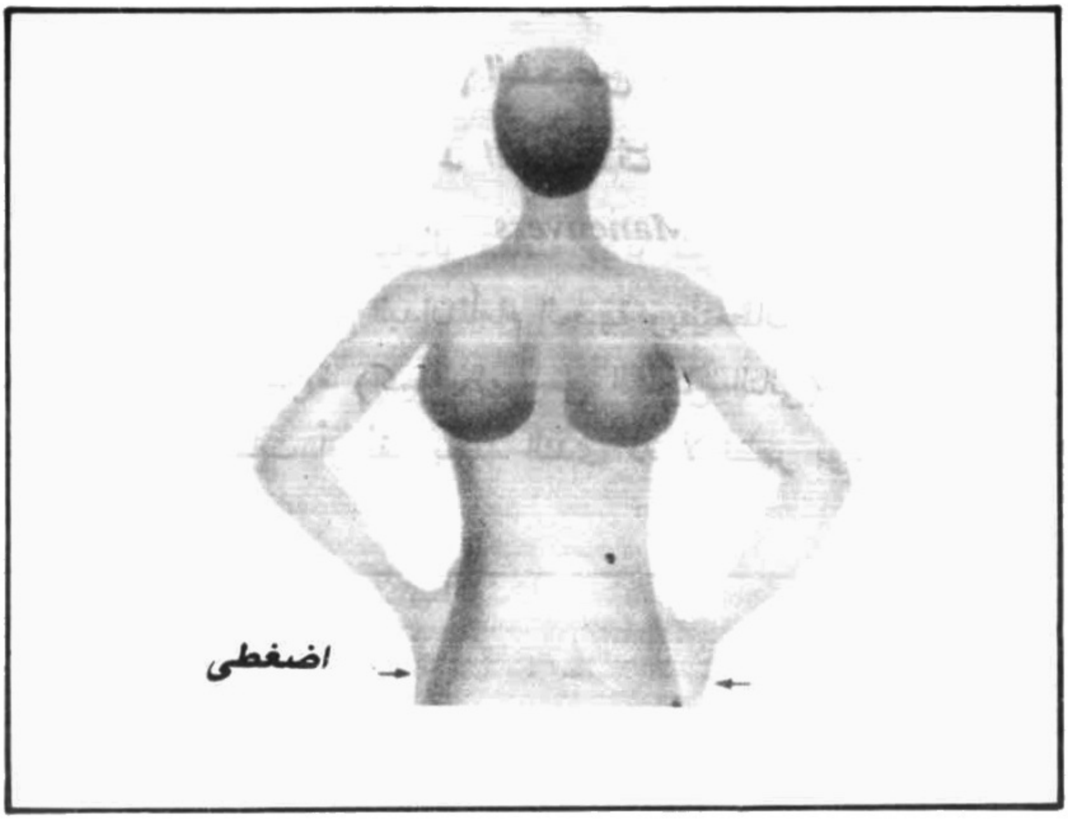
Pectoral Contraction Maneuvers

فى هذه الطريقة توضع اليدان أمام الجبهة ويضغطان تجاه بعضهما بشدة لشد العضلات الصدرية (كما يظهر من الشكل التالى) مما يساعد على وضوح أية انكماشات أو نُقر بجلد الثدى قد لا تظهر بوضوح من خلال الفحوصات السابقة .



وخلال هذا الفحص قد يظهر للسيدات البدينات وجود نُقر بجلد الثدى وهذه تكون ناتجة من كثرة الدهون المتراكمة تحت الجلد ، وتظهر عادة على السطحين الخارجى والسفلى للثدى ، وهذه النُقر لا تشير إلى أى ضرر طالما أنها توجد بالثديين معاً ، ولا تمثل تغيراً طارئاً على شكل الثدى .

وهناك وضع آخر لشد العضلات الصدرية وتأدية نفس الفحص السابق ، وذلك بوضع راحة اليدين على الجانبين تجاه الخصر (كما يظهر من الشكل التالى) مع الضغط على الجانبين بقوة .



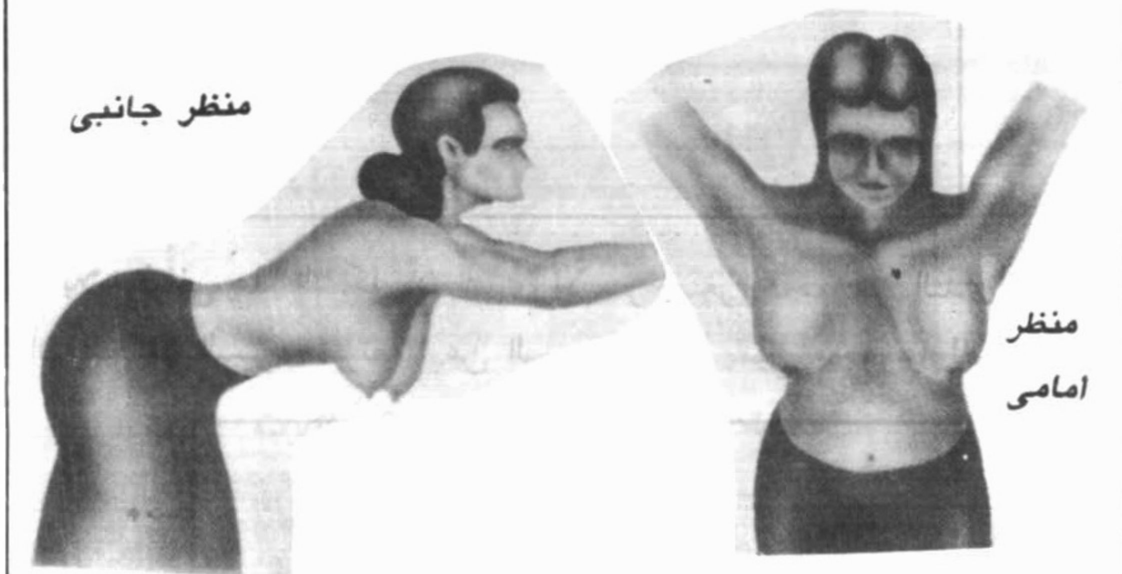
© الفحص أثناء الميل للأمام :

هذا الفحص يكاد يكون أهم الفحوص وأكثرها دقة خاصة للكشف عن أورام الثدى فى فترة مبكرة .

فمع الانحناء للأمام يتدلى الثدى مباشرة فى الاتجاه إلى أسفل مما يجعله يتحرر من أية ضواغط أو التصاقات ، وبالتالى يمكن تحديد المواضع المصابة بوضوح .

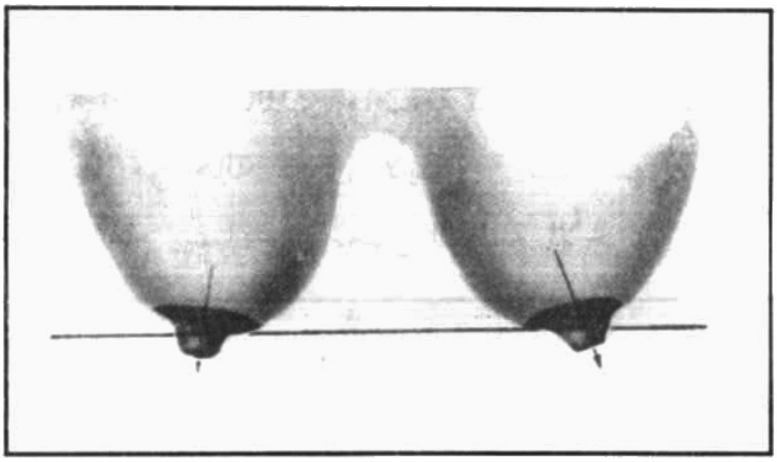
ويتم هذا الانحناء (كما يظهر من الشكل التالى) بالانثناء عند مفصلى الحوض بحيث يتدلى الثدى لأسفل فى اتجاه مستقيم ، ويمكن الاستناد باليدين أثناء ذلك على كرسى أو على الركبتين أو مدهما للأمام فى الهواء . ولابد بالطبع من وجود مرآة كبيرة لعمل الفحص . ويتم خلال هذا الوضع

فحص استدارة الثدى ، وحجمه ، ومحور الحلمتين ، وجلد الثدى .



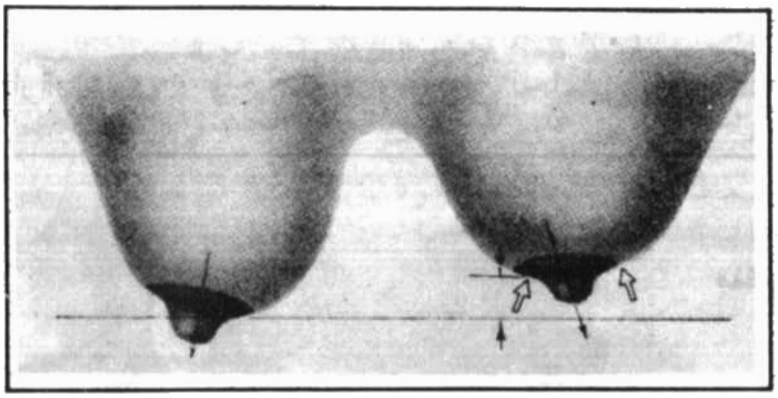
الفحص اثناء الانثناء للأمام

© نماذج لاختلافات طبيعية من خلال الفحص السابق :

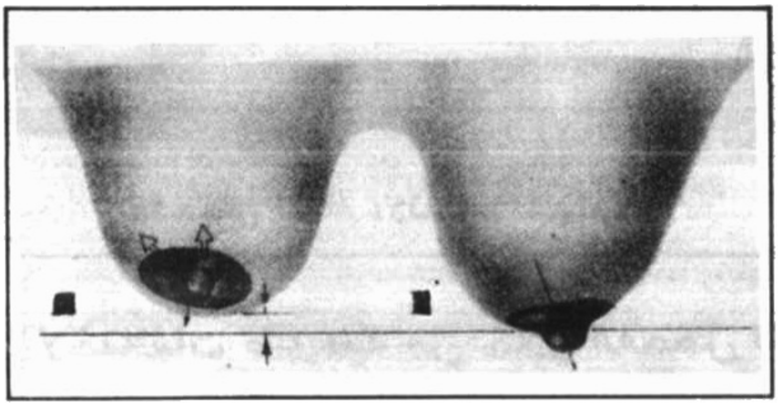


إن تميز المرأة بثديين متماثلين تماماً من الصفات النادرة .

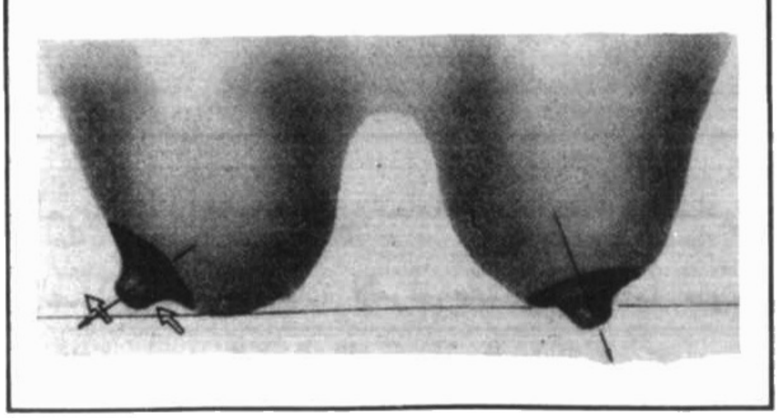
فى هذه الصورة يظهر ثديان لامرأة متماثلين تماماً فلهما نفس الحجم والاستدارة ، ونفس مساحة الهالة المحيطة بالحلمة ؛ وتتميز الحلمتان بمحور متماثل كأن كل منهما صورة بمرآة للآخر .



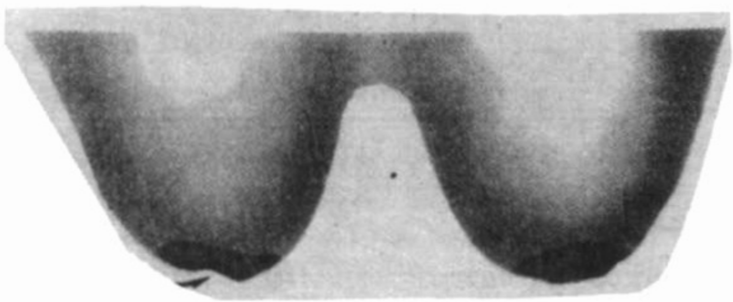
يلاحظ فى هذا الشكل أن الثدى الأيسر أصغر حجماً من الثدى الأيمن ، وأن الحلمة اليسرى مرتفعة عن اليمنى ، كما يميل محورها للخارج .



هنا يظهر الثدى الأيمن أعلى وأصغر حجماً بالنسبة للثدى الأيسر ، كما تظهر هالة حلمة نفس هذا الثدى واضحة تماماً فى هذا المنظر بينما لا يظهر سوى جزء بسيط من هالة الثدى الأيسر . كما يظهر محور حلمة الثدى الأيمن متجهاً للأمام بينما يظهر محور الحلمة الأخرى متجهاً لأسفل .

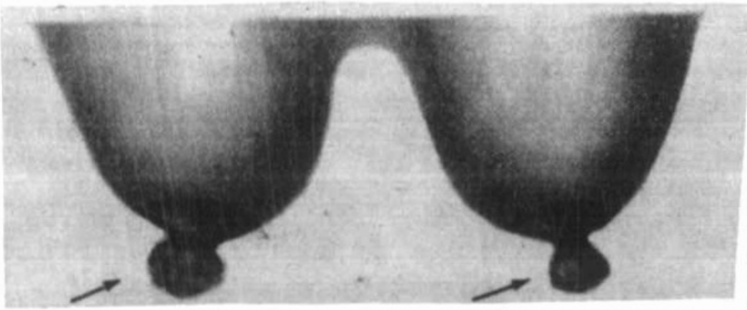


هنا يظهر محور حلمة الثدى الأيمن متجهاً للخارج بينما يتشابه الثديان فى نفس درجة الاستدارة والحجم .



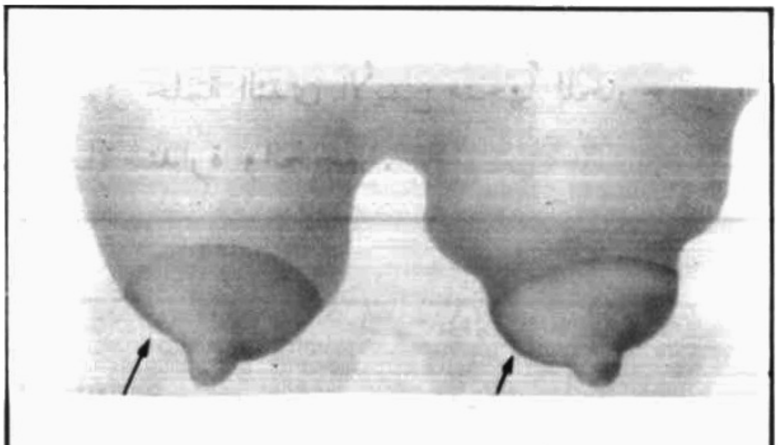
حلمة مقلوبة   حلمة مستوية

فى هذا الشكل تظهر حلمة الثدى الأيمن مقلوبة أى غاطسة للداخل بينما تظهر الأخرى مستوية ، وتعتبر الحلمتان طبيعتين تماماً طالما لم يختلف وضع أى منهما عما كان عليه من قبل .



حلمة توتية (mulberry nipple)   حلمة ذات عنق (pedunculated nipple)

هذان النوعان من الحلمات نوعان نادران لكنهما طبيعيان تماماً . فالحلمة اليمنى تشبه ثمرة التوت بينما تتميز اليسرى بوجود عنق .

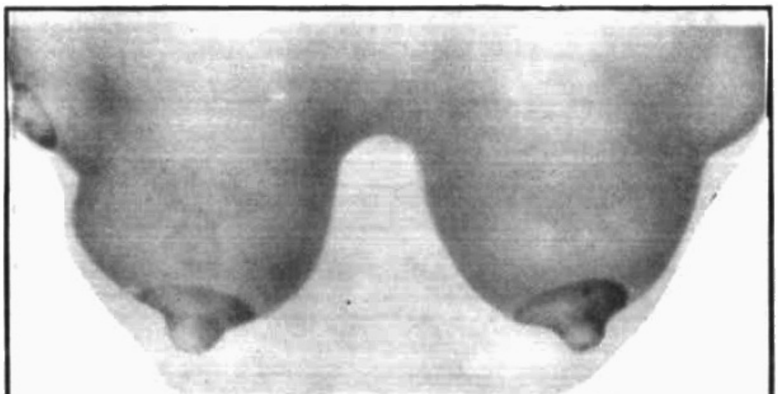


هالة بصلية
(Bulbous areola)

هالة متضخمة
(enlarged areola)

هناك اختلافات فى شكل الهالة المحيطة بحلمة الثدى فقد يكون حجمها صغيراً بدرجة ملحوظة أو قد يزيد حجمها لدرجة أنها تغطى نحو نصف الثدى .. كما تظهر بدرجات مختلفة من اللون تتراوح بين اللون الوردى إلى اللون الأسود .

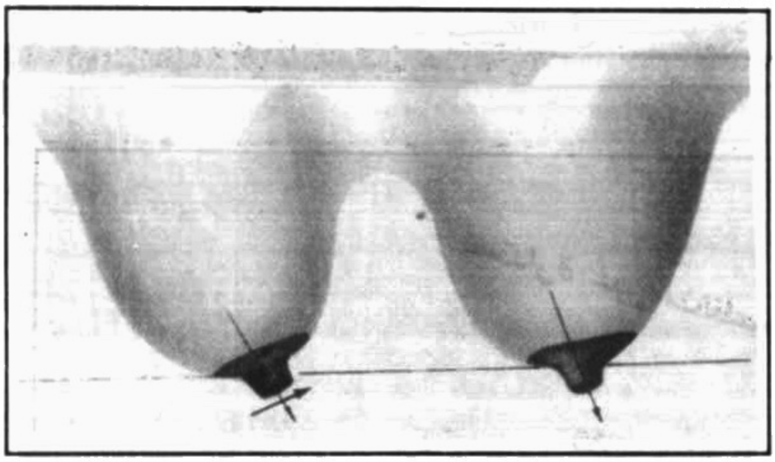
وفى هذا الشكل تتميز الهالة اليمنى بمساحة كبيرة بينما تسمى الهالة اليسرى بالهالة البصلية أى التى تشبه البصلة وهى الهالة التى تتميز بارتفاع سطحها عن سطح الثدى نفسه .



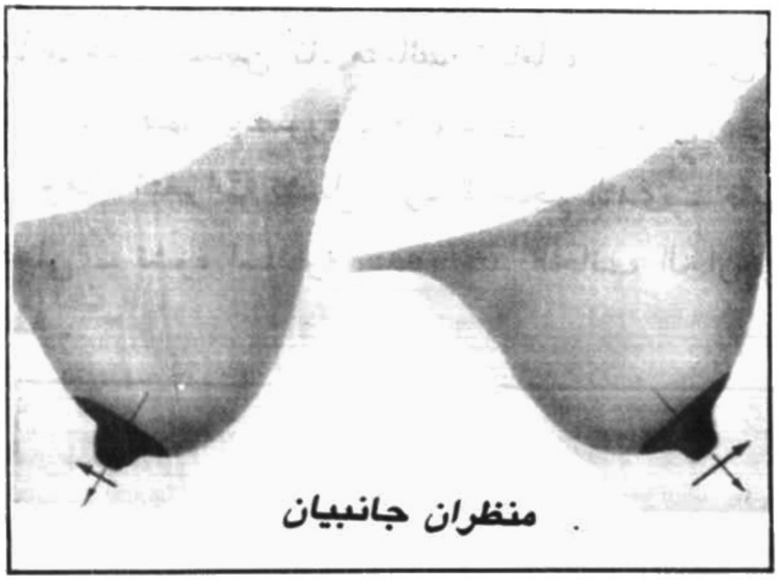
ثدى إضافى بدون حلمة ثدى إضافى بحلمة

فى بعض السيدات قد يوجد نسيج إضافى فى الجهة المجاورة للإبط ، وبفحص هذا النسيج يكون له نفس درجة تماسك نسيج الثدى . وهذا

النسيج الإضافى قد يكون عبارة عن امتداد لنسيج الثدى ، أو ذيل للثدى ، أو قد يكون ثدياً إضافياً وقد يكون له حلمة أو بدونها .



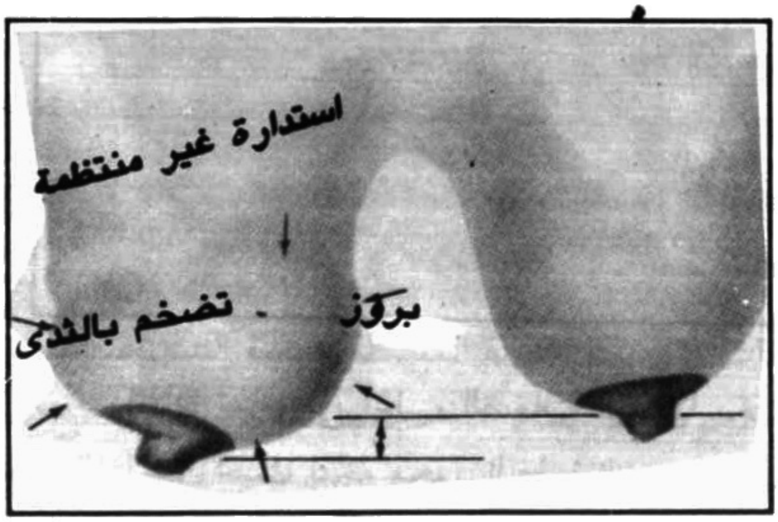
هذان ثديان متماثلان تماماً فى أغلب الصفات لكنهما يختلفان بوضوح فى اتجاه محور الحلمتين حيث يتجه محور الحلمة اليمنى للداخل بينما يتجه المحور الآخر للخارج .



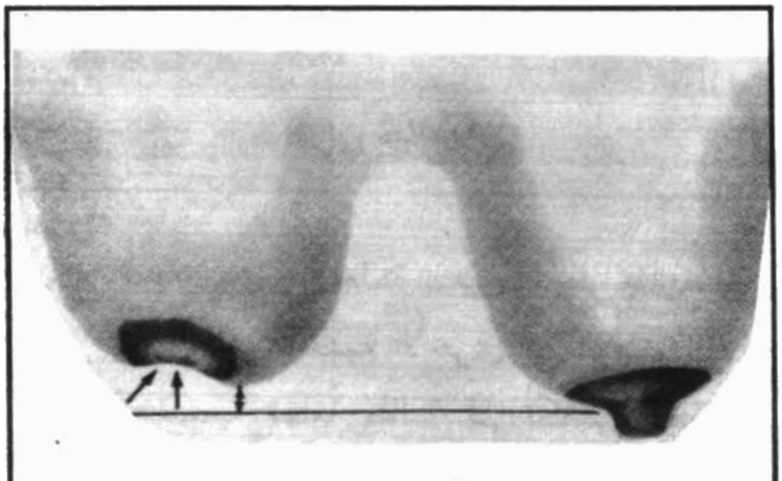
منظران جانبيان

فى هذا الشكل الجانبى تظهر حلمة الثدى الأيمن مائلة للوراء فلا تظهر فى المنظر الأمامى بينما تظهر الحلمة الأخرى فى الوضع المألوف . ويعتبر وضع الحلمة اليمنى طبيعياً تماماً طالما لم تكتسب هذا الوضع كتغير طارىء .

تغيرات غير طبيعية بالثدى

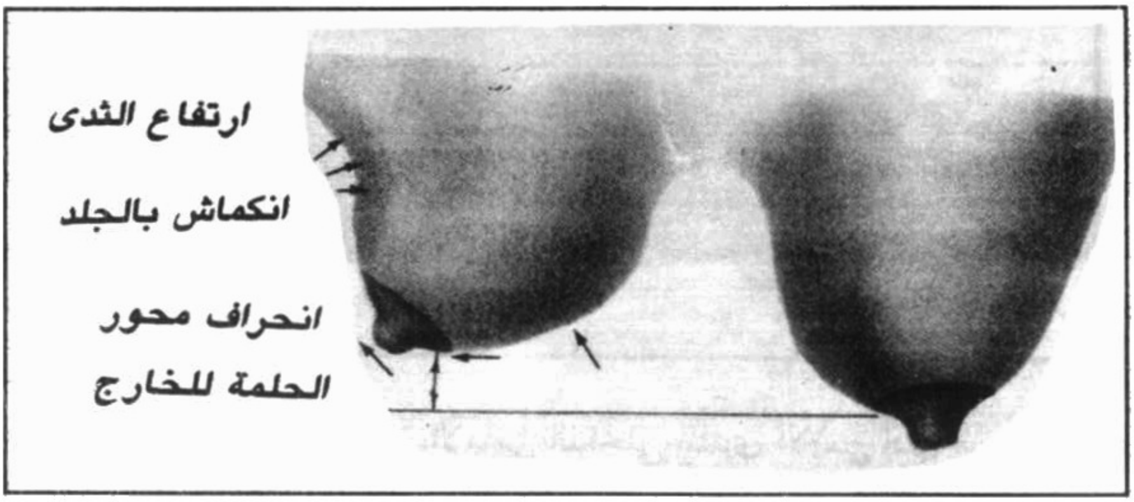


لو افترضنا أن هذين الثديين كانا متماثلين تماماً ، ثم طرأ على الثدى الأيمن هذه التغيرات التى تظهر بالصورة ، فإن ذلك دليل قوى على وجود ورم بهذا الثدى . وهذه التغيرات تشمل : زيادة حجم الثدى ـ ظهور بروز عند سطحه الداخلى ـ تشوه استدارة الثدى عند الجانب الخارجى ـ انحراف محور الحلمة .



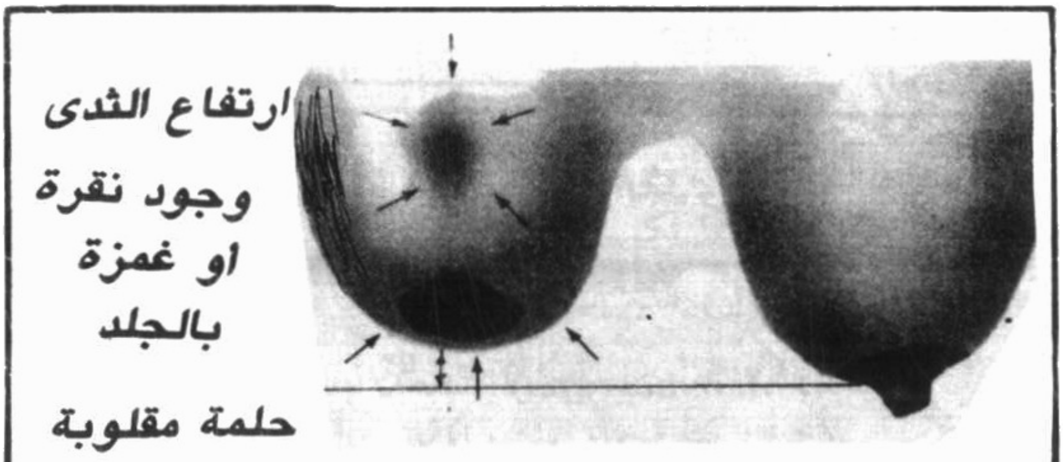
حدود انقلاب للحلمة

لو افترضنا أن حلمة الثدى الأيمن كانت بارزة للخارج كالحلمة اليسرى ثم بدأت تغطس للداخل تدريجياً ولاتُرد ثانية فإنه لا بد من استثناء وجود ورم بهذا الثدى باستشارة الطبيب .



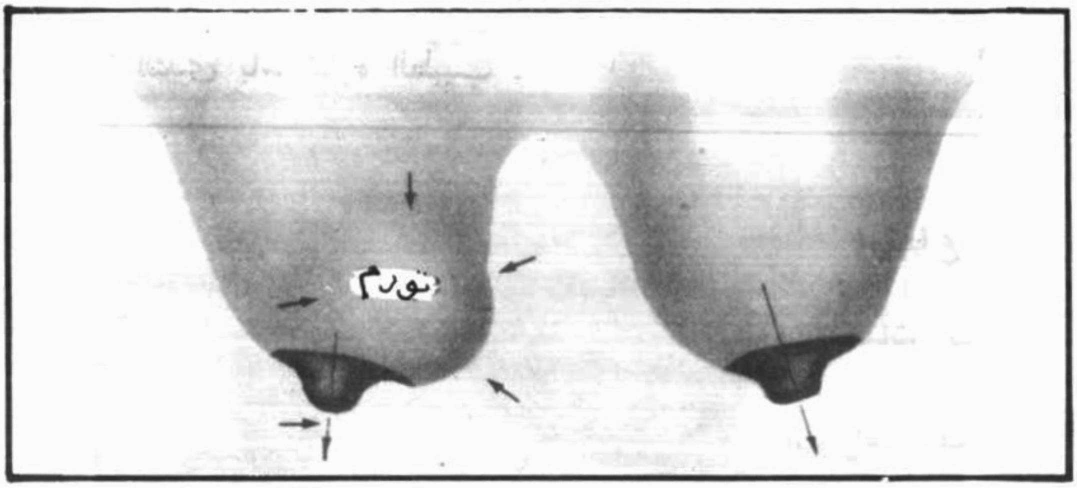
هناك تشوّه واضح بالثدى الأيمن يظهر فى صورة وجود انكماش بالجلد على جانبه الخارجي ، وانحراف محور الحلمة للخارج (بافتراض أن ذلك يخالف محورها الأصلى) علاوة على ارتفاع الثدى عن نظيره الأيسر .

مثل هذه التغيرات تشير بدرجة كبيرة إلى وجود ورم بهذا الثدى .



فى هذا الشكل يلاحظ وجود منطقة مظللة بالسطح العلوى للثدى الأيمن تشير إلى وجود نقرة أو غمزة بالجلد (dimpling) ، بالإضافة إلى ارتفاع نفس هذا الثدى بالنسبة للثدى الآخر . كما يلاحظ وجود انقلاب بالحلمة .

إن حدوث هذه التغيرات يشير إلى وجود ورم بالثدى .



هناك تورّم ظاهر بالسطح الأمامى الداخلى للثدى الأيمن أدى إلى انحراف محور حلمة الثدى .

مثل هذا التورم له احتمالات كثيرة فيمكن أن يكون حويصلة لبنية (galactocele) وهى عبارة عن تراكم للبن يحدث عند بعض المرضعات أو خراج بالثدى .. ومن المحتمل كذلك أن يكون ورماً خبيثاً وفى هذه الحالة الأخيرة يكون التورم عادة ملتصقاً ، أى غير قابل للحركة ، وأشد تماسكاً بالنسبة لباقى أنسجة الثدى الليّنة .

أبحاث الثدى

© تصوير الثدى بالأشعة Mammogrqphy :

من خلال صورة الثدى بالأشعة (أشعة إكس) يمكن للطبيب أن يكشف عن بعض الاضطرابات الموجودة بالثدى والتى لا تبدو واضحة من خلال الفحص باللمس أو بالرؤية ، ولذلك فإن هذه الوسيلة تساعد إلى حد كبير فى تشخيص أورام الثدى فى فترة مبكرة .

ولذلك فإنه يفضل ، بالنسبة للسيدات المعرضات للإصابة بسرطان

الثدى ، أن يجرين فحصاً روتينياً بالأشعة من فترة لأخرى . وبعض الأطباء يرى ضرورة إجراء هذا الفحص بالنسبة لكل سيدة تجاوزت سن الخمسين بصفة عامة .

وتتضح أهمية إجراء هذا الفحص من خلال نتائج الفحص الجماعى الذى أجرته إحدى شركات التأمين على الحياة بمساعدة الجمعية الدّولية للسرطان (National Cancer Institute) إذ تبين أن ثلث الحالات المصابة بسرطان الثدى والتى كشف عنها الفحص الجماعى لم تكن تُظهر أية أعراض ، ولا علامات طبية من خلال الفحص الإكلينيكى .

وعيوب هذه الوسيلة التشخيصية هو التعرض للتأثيرات الضارة للأشعة . ولكن هذه المشكلة قد تم التغلب عليها إلى حد كبير بفضل التقدم العلمى والتكنولوجى إذ أمكن حديثاً خفض جرعة الأشعة التى تتعرض لها السيدة أثناء الفحص إلى مقدار بسيط جداً يكاد لا يؤدى لأضرار جانبية .

© التشخيص بتسجيل الحرارة *Thermography* :

هذه الوسيلة لا تعتمد على استخدام أشعة إكس ، وإنما تعطى صورة للثدى بالأشعة تحت الحمراء تتضح من خلالها . أماكن السخونة بالثدى (hot spots) ..

وهذا بمعنى أنه فى حالة نشوء ورم بالثدى فإنه يستمد غذاءه من الدم بتكون أوعية دموية من حوله مما يكسب منطقة الورم دفئاً ملحوظاً عن غيرها من المناطق بسبب زيادة توارد الدم إليها .. إلا أن هذه الوسيلة لا تشخص الورم نفسه أو غيره من الاضطرابات التى تصيب الثدى .. فقد تنشأ هذه المناطق الساخنة لأسباب أخرى كثيرة مثل التهاب الثدى ، أو إصابته بلدغ الحشرات ، أو وجود التهاب بمناطق أخرى مجاورة مثل التهاب الشعب الهوائية أو التهاب الغشاء البللورى للرئة .

ولذلك فإن هذه الوسيلة ليس لها أهمية كبيرة فى تشخيص أمراض الثدى .

© التصوير بالموجات فوق الصوتية Sonography :

وهذه وسيلة حديثة نسبياً لتصوير الثدى ، وتتركز أهميتها فى التفرقة بين الجسم الصلب والسائل داخل الثدى مثل التفرقة بين أورام الثدى وبين الحويصلات المملوءة بالسائل .

وهى تمتاز بعدم تعرض السيدة لإشعاعات ضارة لكنها لا تزال أقل أهمية بالنسبة لتصوير الثدى بأشعة إكس .

© اخذ عينة من الورم وفحصها مجهرياً Biopsy :

هذه هى الوسيلة الوحيدة المؤكدة تماماً لتشخيص أورام الثدى .. وفيها يؤخذ جزء من هذا الورم ويفحص مجهرياً ، ومن خلال هذا الفحص يمكن الكشف عن الخلايا السرطانية . وفى حالات الأورام الصغيرة قد يتم استئصال جسم الورم بأكمله وفحصه مجهرياً (Excision biopsy) .

موجز لخطوات الفحص

© إرشادات عامة للوقاية من سرطان الثدى :

ـ قومى بإجراء فحص لثدييك بنفسك بانتظام بمعدل مرة واحدة كل شهر .

ـ يجرى فحص روتينى للثدى مرة واحدة كل عام بمعرفة الطبيب (أخصائى الجراحة العامة) أو يمكن إجراء هذا الفحص مع فحوص النساء الدورية أى بمعرفة أخصائى أمراض النساء .

ـ أى تغيّر يطرأ على شكل الثدى مهما كان بسيطاً لا ينبغى إهماله ، ويجب استشارة الطبيب فوراً .. والمقصود هنا هو حدوث هذا التغير بأحد الثديين وليس بكليهما بحيث يصير هناك اختلاف واضح بينهما .

ـ أخذ عينة من الورم وفحصها مجهرياً هى الوسيلة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان هذا الورم حميداً أم خبيثاً .

ـ ليس أى ورم يظهر بالثدى يكون خبيثاً بالضرورة بل أن فرصة الإصابة بورم حميد تزيد بكثير عن فرصة الإصابة بورم خبيث .. ولعل فى ذلك ما يشجعك على إجراء فحص لأى ورم يظهر بالثدى .

ـ يساعد عمل فحص للثدى بالأشعة على كشف الورم السرطانى فى مرحلة مبكرة .. فاستشيرى طبيبك عن مدى حاجتك لإجراء هذا الفحص بصفة دورية .

ـ إذا كان الورم الخبيث صغير الحجم وفى مرحلة مبكرة ولم ينتشر بعد فإن ذلك يضمن فرصة للشفاء بنحو ٩٠٪ .

ومن هذا يتضح مدى أهمية إجراء فحص ذاتى للثدى بصفة منتظمة ، والإسراع باستشارة الطبيب عن أى تغيّر يظهر بالثدى .

ـ اهتمى بملاحظة ثدييك كما تهتمين بالعناية بوجهك . فإن كثيراً من التغيرات الطفيفة بالثدى قد تعنى وجود ورم وهذا يتطلب منك أن تكونى على دراية مستمرة بكل تغير يطرأ على الثديين مهما كان طفيفاً .

ـ لاحظى عند استبدال حاملة الثدى (السونتيان) وجود أى إفرازات بها قد تكون خرجت من حلمة الثدى . واستشيرى الطبيب فى حالة ظهور إفرازات دموية .

ـ وأخيراً .. لا تتأخرى أبداً عن استشارة الطبيب متى لاحظت أى تغيّر بشكل أحد الثديين مهما كان بسيطاً .

فحص الثديين

(١) ميعاد الفحص :

★ **مرة واحدة شهرياً .**

ـ فى الصباح (إذا كان هناك متسع من الوقت) .

ـ لو كنت حائضة ، فيبدأ خلال أول أسبوع بعد انتهاء الحيض .

ـ بالنسبة للمرأة بعد سن اليأس أو التى أجرت استئصال الرحم ، يجرى الفحص مع بداية كل شهر .

★ **الفحص بمعرفة الطبيب :**

ـ يجرى على الأقل مرة واحدة سنوياً .

ـ إذا كانت المرأة من ضمن المعرضات للإصابة بسرطان الثدى ، فيجرى الفحص كل ٦ شهور على الأقل .

ـ يجرى الفحص فى أى وقت متى ظهر تغيّر بشكل أحد الثديين .

(٢) مكان الفحص :

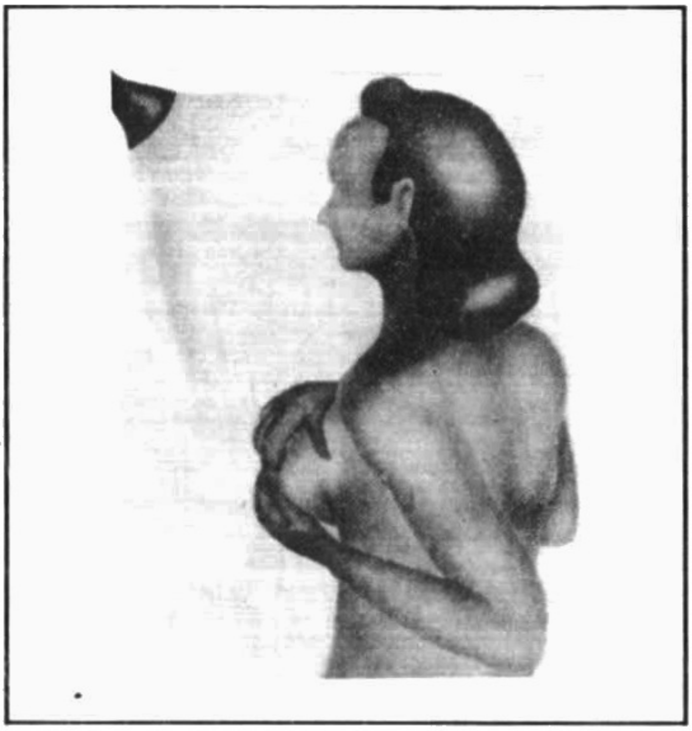
ـ يجرى بأى مكان خاص بالمنزل والأفضل أن يكون بحجرة النوم منعاً للإزعاج .

ـ يجهز بالمكان مرآة كبيرة الحجم ومصدر ضوئى قوى بأحد الأركان .

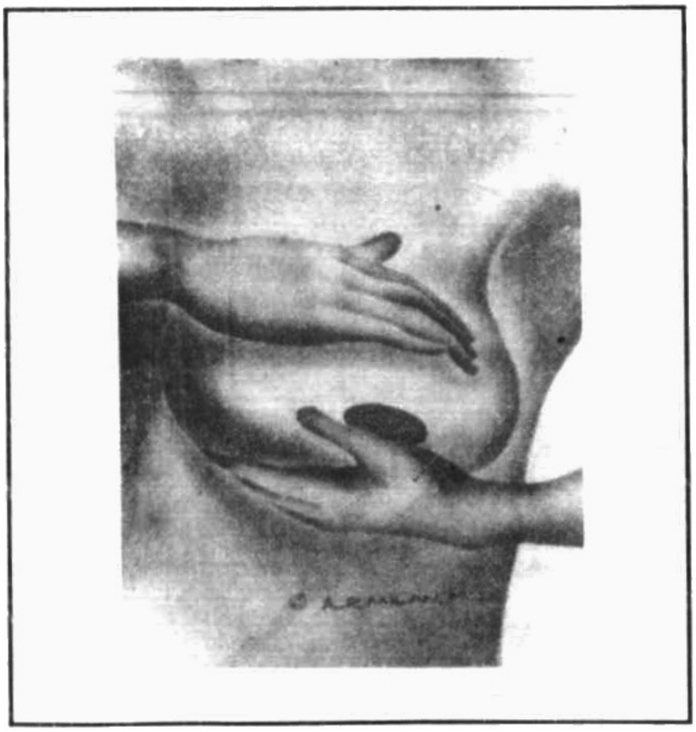
ـ هذا ، ويجرى الجزء الأول من الفحص أثناء الاستحمام .

(٣) كيفية الفحص :

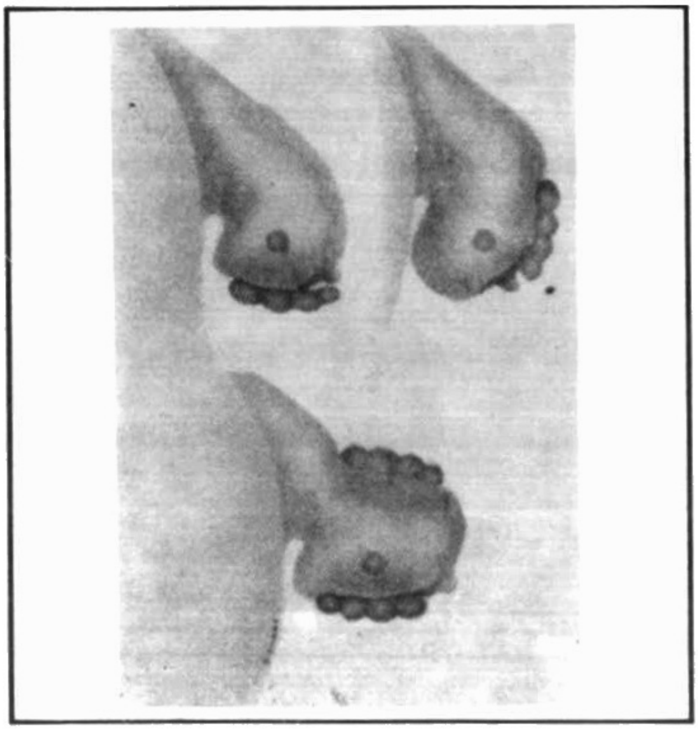
[١] يُجس الثديان بأطراف الأصابع أثناء الاستحمام :



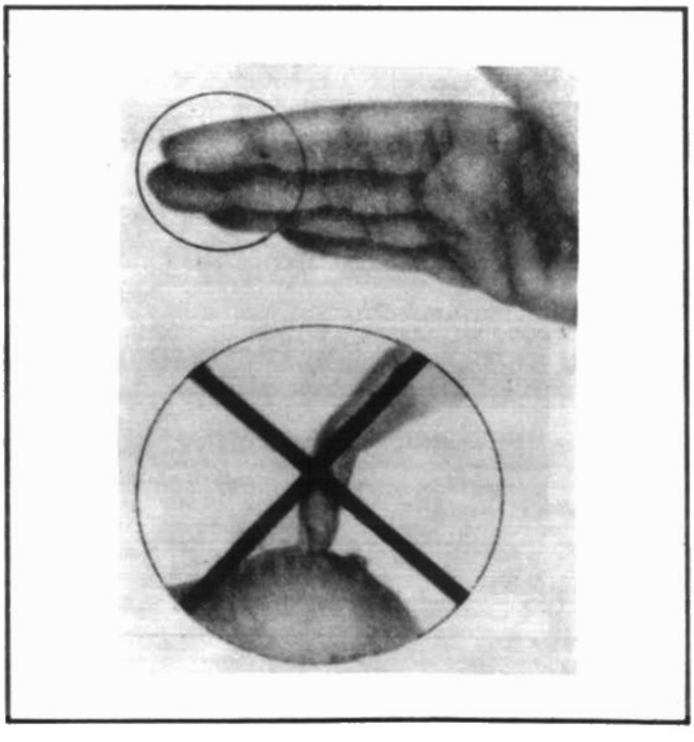
١ ـ يستخدم كلا اليدين فى الفحص متى كان الثدى كبير الحجم أو مترهلاً



٢ ـ يضغط الثدى تجاه جدار الصدر .

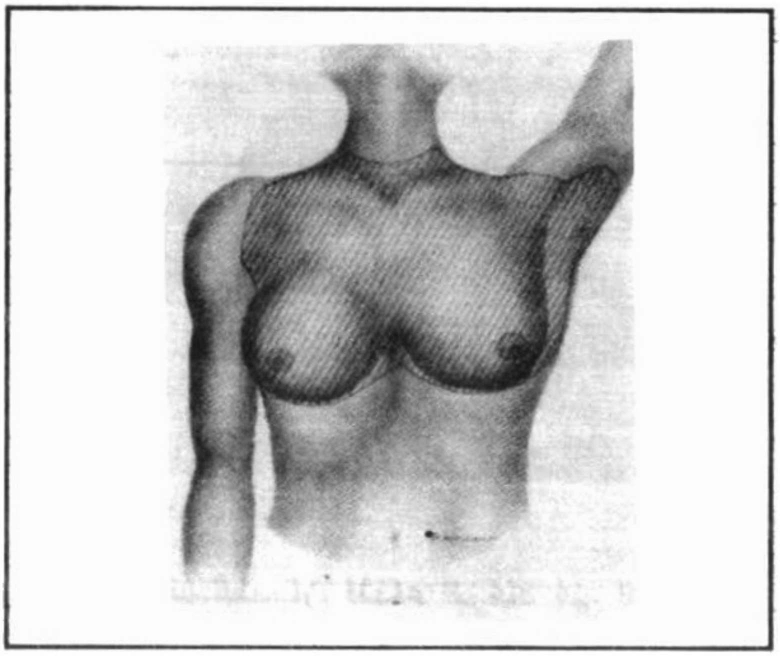


٣ ـ يفحص كل ثدى باليد على الناحية الأخرى .

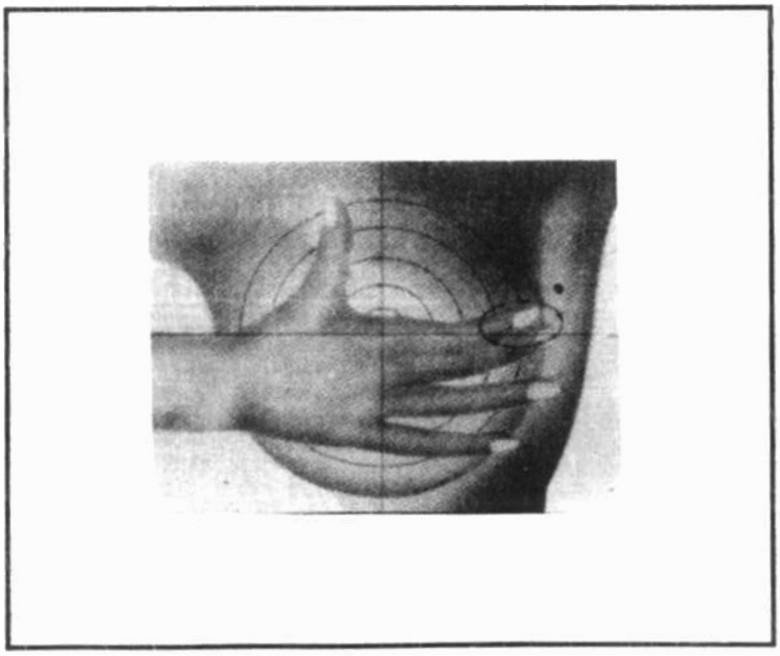


٤ ـ يجس الثدى بأنامل الأصابع ويُحرك الجلد بالضغط فوق ما تحته من أنسجة . لا يجوز استخدام طرف الأصابع الأمامى فى الجس .

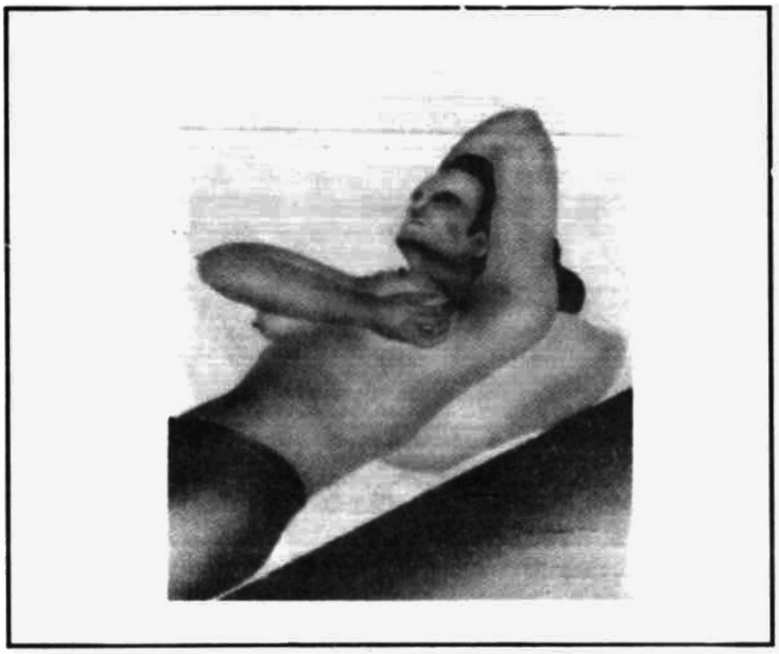
٥ ـ يستخدم أصبعان أو ثلاثة على الأكثر .



٦ ـ يفحص كل ثدى ابتداء من قاعدة العنق حتى نهاية الثدى ، وابتداء من الإبط حتى منتصف الصدر .



٧ ـ يفحص الثدى بأكمله فى شكل دوائر فى اتجاه عقارب الساعة . ابتداء من جهة الصدر حتى حلمة الثدى .

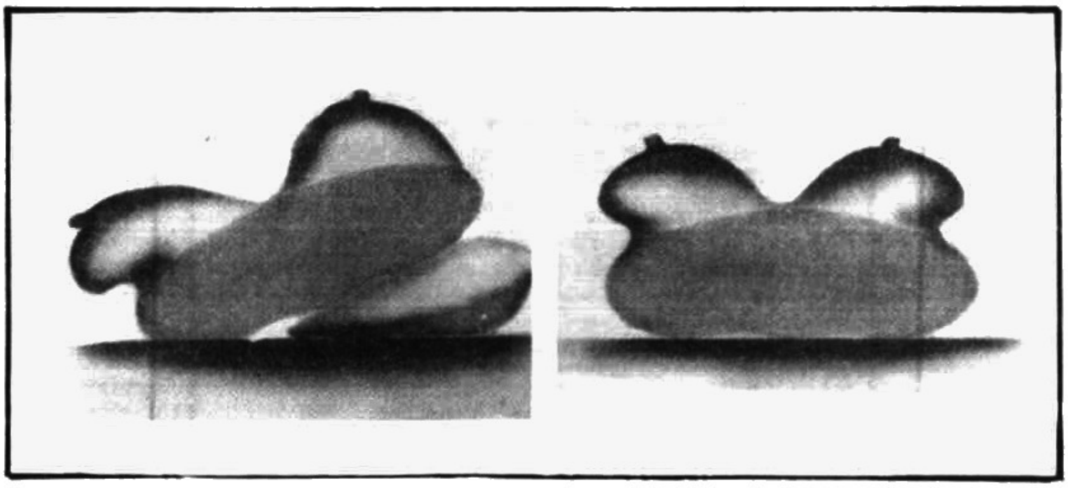


[٢] يفحص بعد ذلك الثديان اثناء الرقاد فى الفراش:

١ ـ توضع وسادة تحت الكتف المقابلة للثدى المراد فحصه .

٢ ـ يرفع الذراع المقابل للثدى أثناء الفحص ويُسند على جبهة الرأس .

٣ ـ يفحص الثدى بأصبعين أو ثلاثة من اليد على الجانب الآخر .



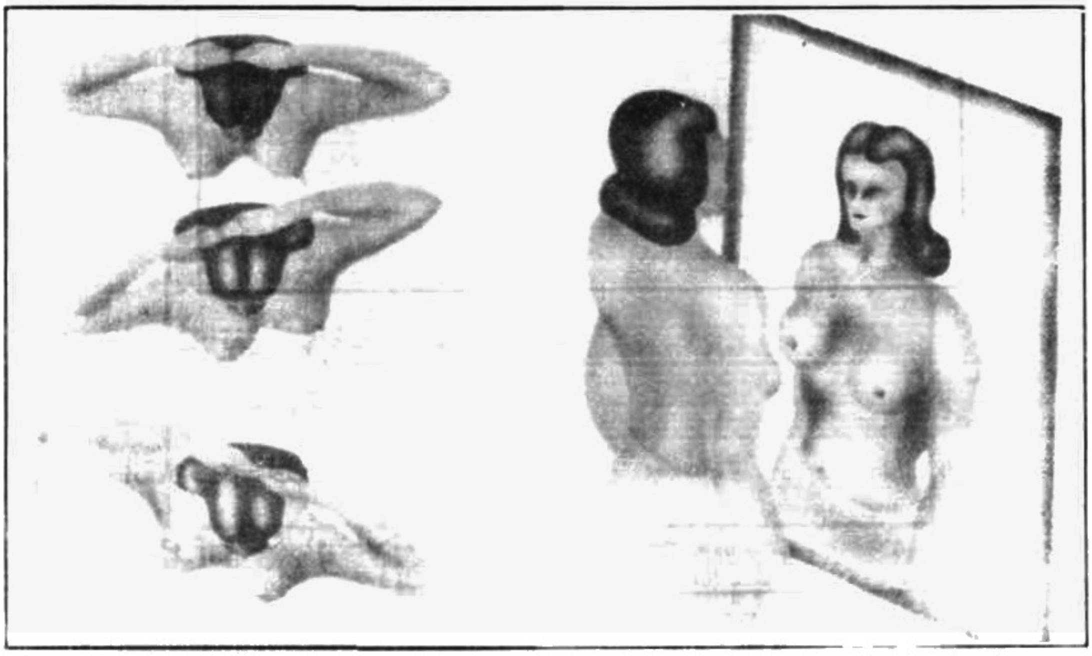
٤ ـ تستخدم طريقة الفحص الدائرى .

٥ ـ يوضع الذراع جانباً ويبدأ فحص الثدى الآخر .

٦ ـ توضع وسادة تحت الكتف الآخر ، ويرفع الذراع المقابل للثدى ويسند على الجبهة ، ويكرر فحص الثدى بنفس الكيفية .

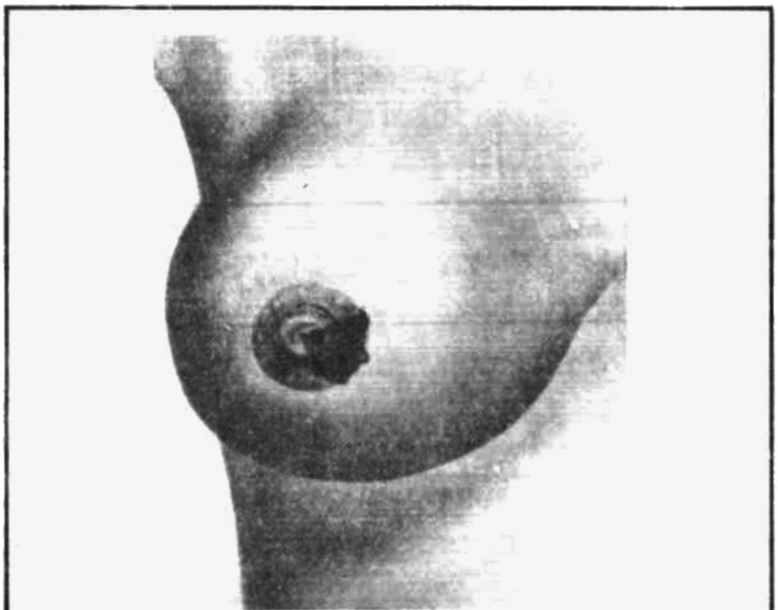
[٣] الفحص امام المرآة :

١ ـ تقف السيدة أمام المرآة مع وضع الذراعين جانباً وتنتقل بنظرها من ثدى لآخر لعمل مقارنة بينهما . ثم ترفع الذراعين ، ويبدأ الفحص مع الدوران من جانب لآخر .



٢ ـ تُفحص الحلمتان بالنظر لوجود :

(أ) تقرحات ، أكزيما ، حويصلات دهنية أو غير ذلك من الإصابات الجلدية .



(ب) خروج دم أو إفرازات من الحلمة ولذلك تُعصر الحلمة بالأصابع .

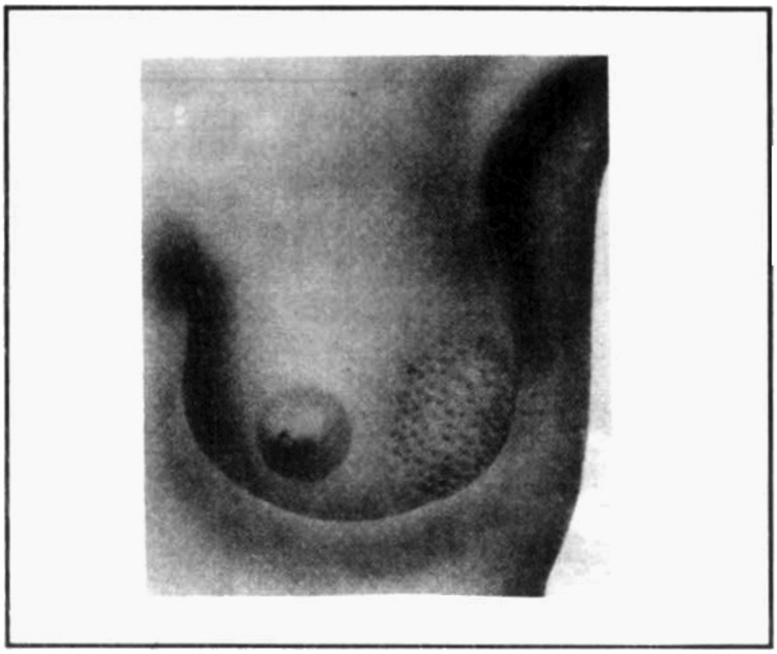
(ج) حدوث تغير بوضع الحلمة ، مثل :

- استواء الحلمة .
- انقلاب الحلمة .
- وجود شد أو انكماش بجسم الحلمة .

(د) حدوث تغير بمحور الحلمتين عما كان عليه من قبل .

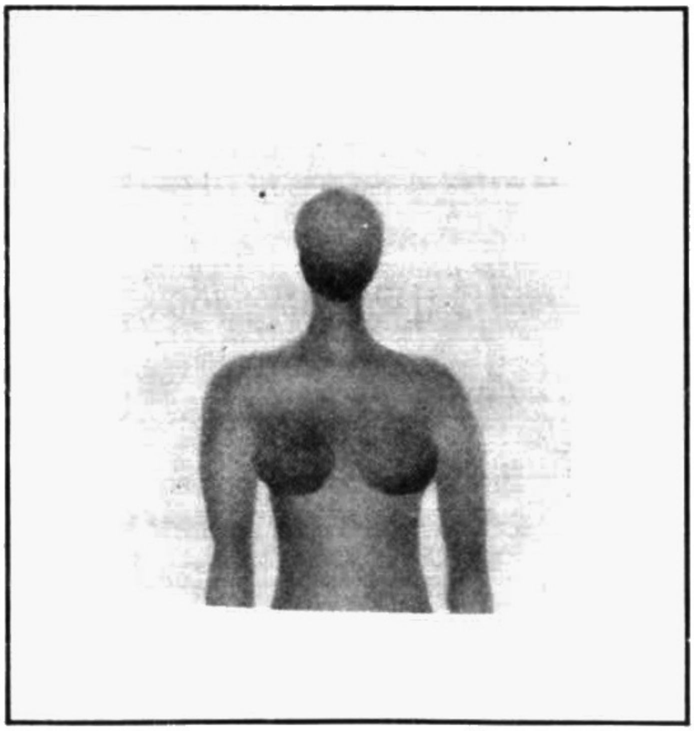
٣ ـ يفحص سطح جلد الثدى لوجود :

(أ) أى تغير بطبيعة الجلد بأحد المواضع مثل الجلد شبيه قشرة البرتقال .



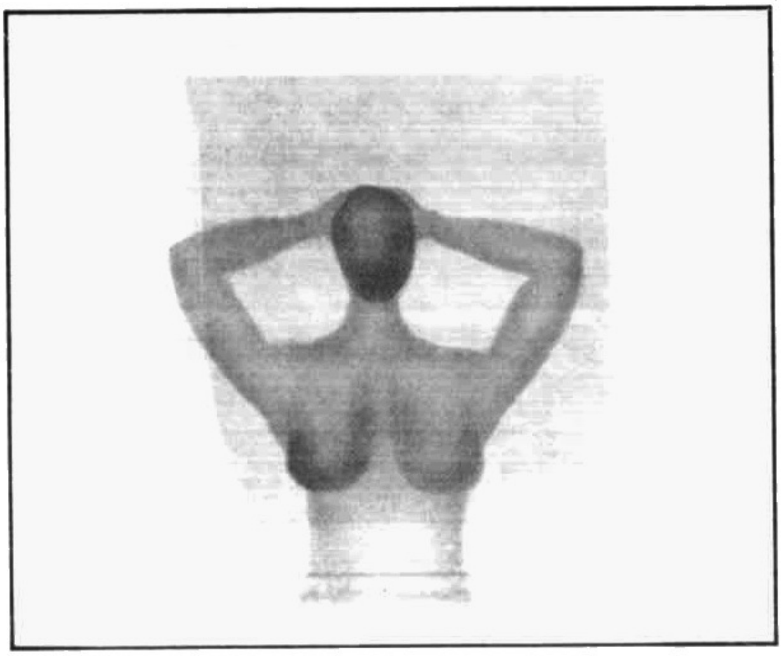
(ب) أى تغير فى استدارة الثدى .

(جـ) شد أو انكماش أو نُقر أو تورّم أو بروز .



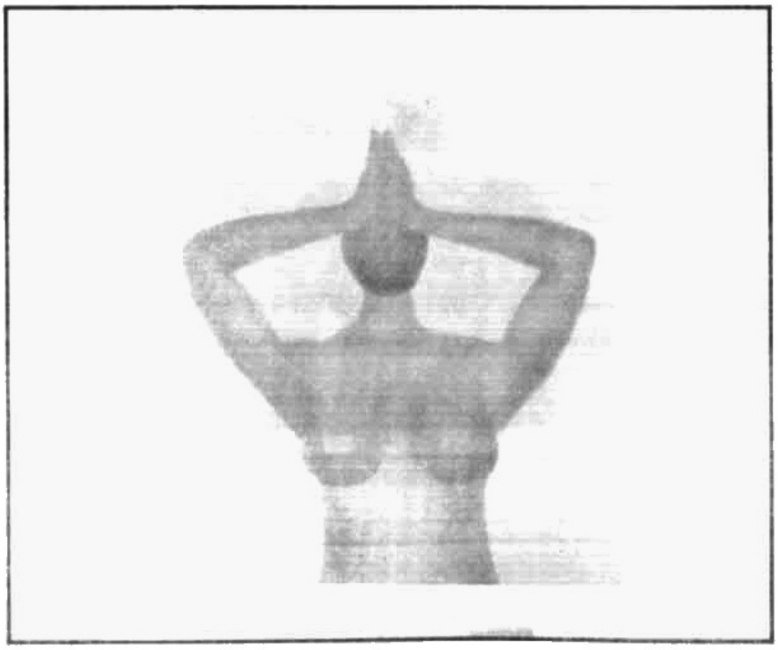
[٤] الفحص أثناء رفع الذراعين :

ترفع الذراعان وتتشابك اليدان خلف الرأس ، ويفحص الثديان بالنظر أمام المرآة ، ثم تستدير السيدة إلى الجانبين مع استمرار الفحص بالرؤية .



[٥] الفحص مع شد العضلات الصدرية :

١ ــ يُضغط الكفان تجاه جبهة الرأس مع دفع الكوعين للوراء لشد العضلات الصدرية ، ويفحص الثديان بالرؤية أمام المرآة ، ثم تستدير السيدة إلى الجانبين ويعاد فحصهما .

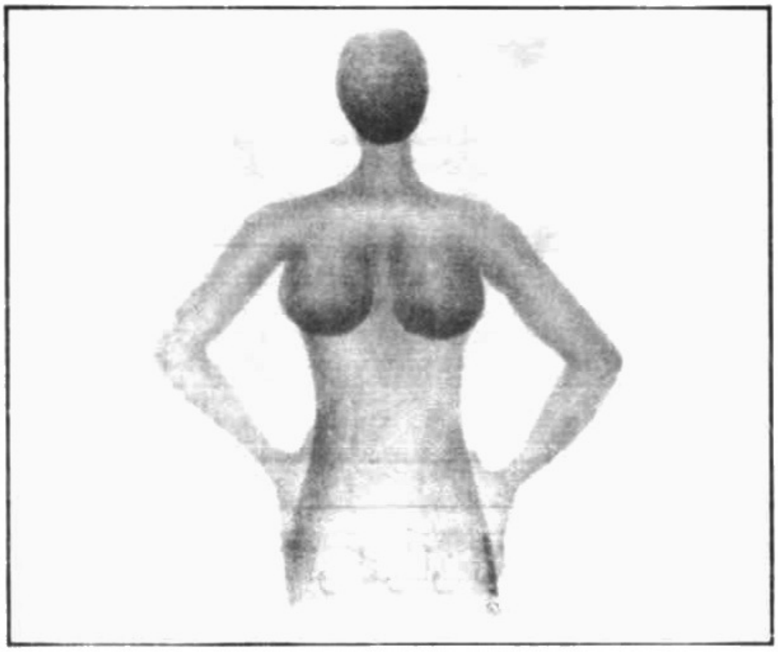


يراعى ملاحظة هذه الأشياء :

(أ) وجود شد أو انكماش أو نُقر أو تورم أو بروز .

(ب) وجود تغير بمحور الحلمتين عما كان عليه من قبل .

(ج) وجود تغير باستدارة أو شكل الثدى لم يكن موجوداً من قبل .

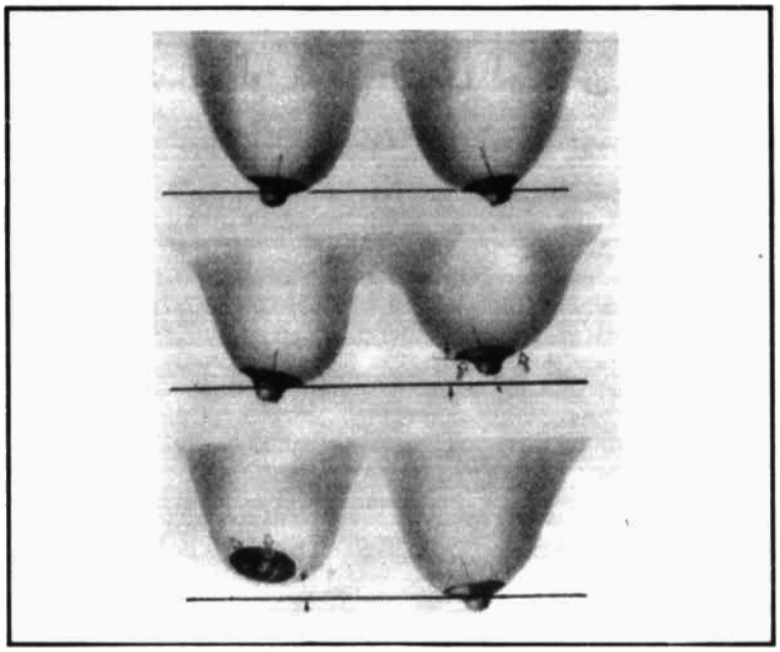


(٢) توضع الكفان على جانبى الخصر ويضغطان تجاهه بقوة . ويفحص الثديان على نفس النحو السابق مع الاستدارة من جانب لآخر .



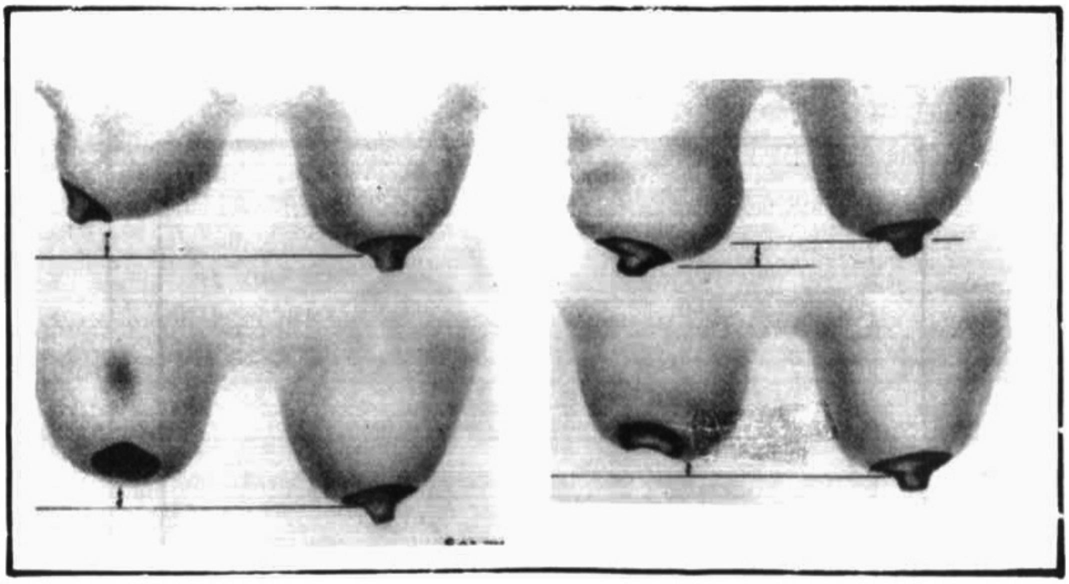
[٦] *الفحص مع الانحناء للأمام :*

أثناء الوقوف أمام المرآة يثنى الجذع للأمام مع مد الذراعين فى الهواء أو الاستناد بهما على كرسى ويكون الفحص مركزاً على وجود هذه الأشياء :

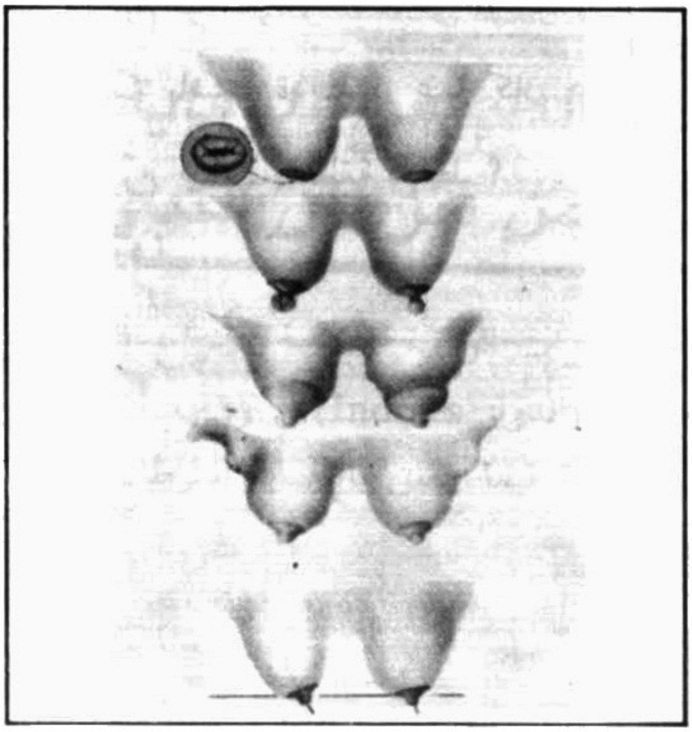


(أ) هل هناك أى انكماشات أو نُقر أو تورّم بسطح الجلد ؟

(ب) هل هناك أى تقرحات أو بقع حمراء بالجلد ؟



(جـ) هل حدث أى تغير بوضع الحلمة عما كان عليه أى هل هناك استواء أو انقلاب للحلمة أو تغير بمحورها ؟

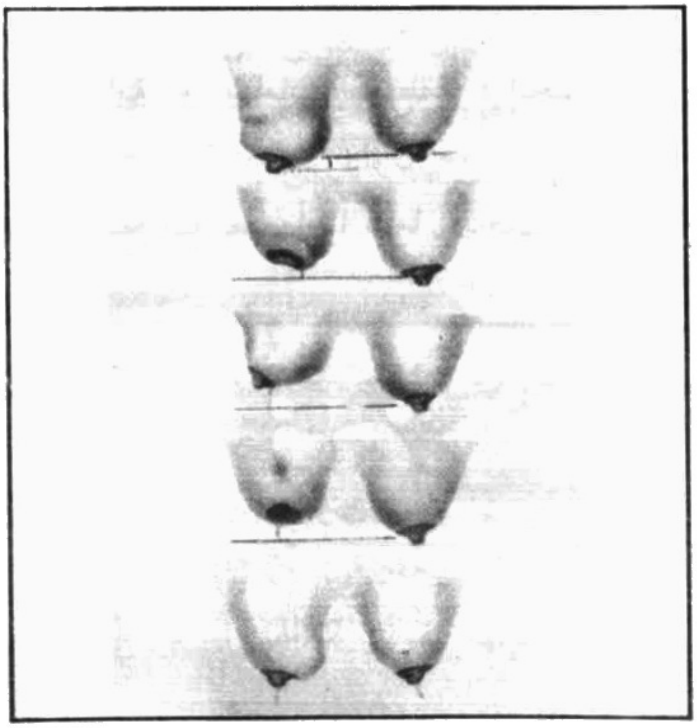


(د) فحص الشكل العام والاستدارة :

١ ـ هل للثديين نفس الحجم ؟

٢ ـ هل حدث انقلاب للحلمة أثناء الميل للأمام ؟

٣ ـ هل حدث تغير بمحور الحلمة ؟

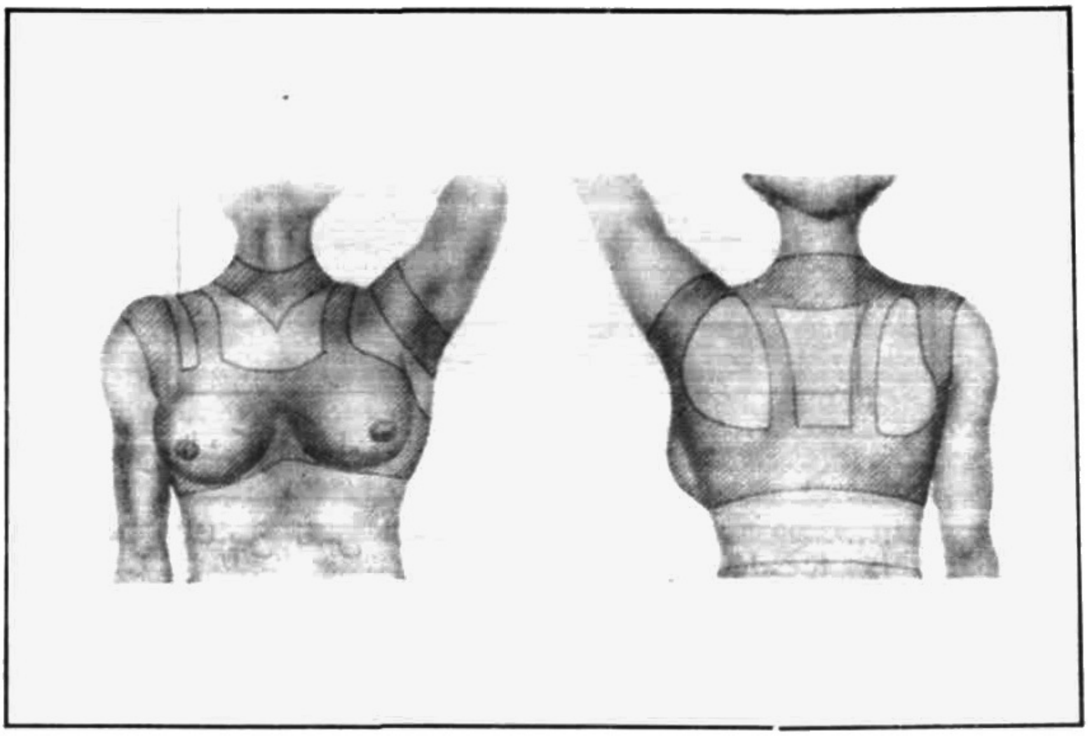


٤ ـ هل هناك أى تورّم أو نقر أو انكماش أو بروز بالجلد ؟

٥ ـ هل هناك أى تغير باستدارة الثدى عماً كان عليه من قبل ؟

٦ ـ هل هناك أى تورّم ظاهر بمنطقة الإبط ؟

[٧] فحص الشامات :



فى حالة وجود شامة أو شامات بمنطقة « الخط اللبنى » التى سبق توضيحها فإنه يجب ملاحظة حجم ولون هذه الشامات مع كل فحص للثدى .. فأى تغير واضح بها يعنى أمراً هاما يجب معه استشارة الطبيب .

الجانب الطبيعى للوقاية والعلاج من سرطان الثدى

تحتوى الخضراوات الورقية خاصة الأنواع الخمسة التالية على مواد مضادة للسرطانات (اندولز Indoles) .. ووجد أن أفضلها على الإطلاق هو نبات الكرنب خاصة فيما يتعلق بالإصابة لسرطان الثدى .

- الكرنب العادى — Cabbage
- كرنب السلطة — Kale
- كرنب بروكسل — Brussels sprouts
- السبانخ — Spinach
- قَنّبيط الشتاء (القرنبيط) — Broccoli

ويعتقد بعض الباحثين أن مادة الألياف (Fibre) الموجودة فى الخضراوات كالأنواع السابقة ، تعمل كمادة مضادة للسرطان .. فهى مثلاً تساعد على ضبط مستوى هورمون الاستروجين مما يحمى من الإصابة بسرطان الثدى .. ومن المعروف أن زيادة هذا الهورمون بالجسم (مثلما يحدث مع تناول حبوب منع الحمل) يعرض للإصابة بسرطان الثدى .

محشى الكرنب للوقاية من السرطان !

وكما تقول الأبحاث الحديثة : أن خضار الكرنب يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان ، فإنها تقول كذلك : إن الأرز يحتوى على مضادات للإصابة بالسرطان .

وبذلك يكون محشى الكرنب (الكرنب مع الأرز) من أفضل الأغذية المضادة للسرطان .

غذاء المريضة بسرطان الثدى

يجب أن يعتمد على الآتى :

ـ الزبادى .

ـ الفواكه .

ـ الخضراوات الغنية بالمواد الكاروتينية مثل الخضراوات الورقية و الخضراوات الصفراء (كالجزر) .

قائمة الأغذية الواقية من السرطان

ـ البصل .

ـ الثوم .

ـ الأرز .

ـ الغلة (القمح) .

ـ بعض المكسرات مثل البندق .

ـ زيت الزيتون .

ـ والخضراوات الورقية (خاصة الأنواع الخمسة السابقة) .

ـ الفواكه خاصة الموالح والفراولة والطماطم والفواكه المجففة مثل الزبيب والقراصيا .

ـ اللبن .

ـ الشاى (خاصة الشاى الأخضر) . ويجب ملاحظة أن غلى الشاى يجعله يفقد فوائده الصحية ويحوله إلى مصدر ضرر كبير .

ـ الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية (Omega – 3 Fatty acids) مثل : السالمون والسردين والماكريل .

ـ الأعشاب البحرية .

ـ الزبادى .

النساء واكل الزبادى !

فى سنة ١٩٨٦ نشرت جريدة جمعية السرطان الدولية :

(Journal of the National Cancer Institute)

دراسة فرنسية عن سرطان الثدى جاء فيها : إنه بينما ترتفع فرصة الإصابة بسرطان الثدى بين االنساء اللاتى تأكلن كميات كبيرة من دهون منتجات الألبان (dairy fats) مثل الجبن الأبيض ، فإنها تنخفض إلى أقصى درجة بين النساء اللاتى تأكلن الزبادى .

ويرجع هذا التأثير إلى البكتيريا الموجودة فى لبن الزبادى (acidophilus) .. حيث وجد الباحثون أن هذا النوع من البكتيريا له القدرة على وقف النمو السرطانى فى أرانب التجارب .

مشاكل ومتاعب الثدى الشائعة

تحوصُل الثدى

سبق أن ذكرت أن الثدى يتكون من مجموعة من الحويصلات التى تمثل الجزء الغدِّى الذى يفرز اللبن إلى جانب نسيج دهنى يرقد فيه هذا الجزء الغدى .

وهناك حالة مرضية يحدث فيها تكوّن حويصلات أخرى ، إلى جانب هذه الحويصلات الأساسية ، وتكون مملوءة بسائل قد يكون شفافاً أو مختلطاً بدم . هذه الحويصلات أو الأكياس التى تظهر بالثدى هى ما يسمى بمرض التحوصل الليفى للثدى (Fibrocystic disease of the Breast)

وهو مرض واسع الانتشار بين النساء قبل بلوغ سن اليأس (أى سن انقطاع الحيض) ، ويرجع سببه إلى وجود اضطراب بهورمونات الأنوثة يتمثل فى وجود زيادة بمستوى هورمون الاستروجين وانخفاض بمستوى هورمون البروجستيرون . وقد يحدث نفس الشىء بسبب استعمال حبوب منع الحمل لفترة طويلة .

وتظهر أعراض هذا المرض فى صورة :

© الألم :

ينبعث من الثدى ألم وقد يمتد للذراع فيكون شبيهاً بألم الذبحة الصدرية .. ويتميز بزيادة حدته قبل ميعاد الحيض ، بينما يقل أثناء الحمل أو الرضاعة .

© تورّم الثدى :

حيث يظهر منتفخاً ، ويمكن للسيدة ببساطة أن تتحسس وجود ورم بداخله يكون مؤلماً عند الضغط عليه بأطراف الأصابع .

© **خروج إفراز من الحلمة :**

وهذا قد يكون شفافاً ، أو مختلطاً بدم ، أو غامق اللون .

© **العلاج الطبى :**

وهو يعتمد على إعطاء مسكنات للألم ، والعلاج بالهورمونات لتصحيح الخلل الهورمونى الموجود ، وقد يستدعى الأمر العلاج بالجراحة لاستئصال جزء أو كل الثدى المصاب .

* **الجديد فى علاج هذا المرض بالوسائل الطبيعية :**

© **التوقف عن شرب القهوة !**

تقول الدراسات الحديثة : إن هناك احتمالاً قوياً فى أن الإفراط فى تناول القهوة يساعد على ظهور هذه الحالة المرضية .. وينصح الباحثون النساء المصابات بالمرض بأن يتوقفن تماماً عن تناول مشروب القهوة لعل ذلك يساعد على تحقيق الشفاء .

ونظراً لأن هذا المفعول يرجع إلى مادة الكافيين التى توجد بنسبة مرتفعة فى البن ، فيجب كذلك على المصابات بالمرض التوقف عن تناول محتويات الكافيين الأخرى كالشاى والكولا والكاكاو .

© **وصفات غذائية :**

وينصح الباحثون بأن يعتمد طعام المصابات بهذا المرض على تناول الخضراوات والفواكه النيئة ، والاعتماد على تناول البروتين النباتى بدلاً من الحيوانى لتجنب الهورمونات التى قد توجد باللحوم . كما ينصح بإضافة العناصر التالية إلى الطعام اليومى :

- فيتامينات : ا ، ب المركب ، ج ، هـ .
- الكالسيوم (اللبن ومنتجاته) .
- اليود (الأعشاب والمأكولات البحرية) .
- زيت بذور الكتان : يؤخذ ١ إلى ١ $\frac{١}{٢}$ ملعقة كبيرة يومياً .

ضعف إدرار اللبن عند المرضعات

للتغلب على هذه المشكلة يوصى بالآتى :

ـ الاستمرار فى إرضاع المولود .. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر فى وضع المولود على الثدى إذ تعتبر عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدى من أهم ما يساعد على إدرار اللبن .

ـ تجنب الإجهاد الجسمانى والانفعالات النفسية .

ـ تناول طعام صحى يحتوى على قسط وافر من البروتينات والفيتامينات والحديد .

ـ الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يومياً لأنها تساعد على إدرار اللبن .

ـ تجنب استخدام حبوب منع الحمل خاصة خلال الشهور الستة الأولى بعد الولادة لأنها تقلل لبن الثدى .

© وصفات غذائية لمساعدة إدرار اللبن :

ـ حبة البركة وماء الشعير :

يؤخذ ملء ملعقتين من حبة البركة ، وتطحن جيداً ، وتضاف إلى لتر ونصف من ماء الشعير ، ثم يغلى الماء ، ويترك ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة ، ويشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم .

ويجهز ماء الشعير بغلى الشعير فى الماء بمعدل ٣٠ جراماً من الشعير لكل كوب ماء ، ويجب أن يغلى غلياناً وافياً حتى تختزل نصف كمية الماء تقريباً .

ـ شوربة العدس :

تعتبر شوربة العدس من الأغذية المفيدة للمرضعات فهى تحتوى على نسبة مرتفعة من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الأم ، بالإضافة إلى أنها تساعد على إدرار لبن الثدى .

ـ مغلى النعناع :

ينصح بتناول ٢ ـ ٣ كوب يومياً من مشروب النعناع لزيادة إدرار اللبن .

ـ الشمر :

يساعد تناول الشمر على إدرار لبن الثدى ، ونزول الحيض ، لأنه يتميز بمفعول مشابه لهورمون الاستروجين . ولهذا الغرض يضاف ١ ـ ٢ ملعقة من البذور بعد طحنها بخفة إلى فنجان ماء مغلى ، وتنقع به لمدة ١٠ دقائق . ويشرب يومياً ٢ ـ ٣ فناجين .

ـ الدِّيْسَم (Amaranth) :

هذا النبات الذى يسمى كذلك « سالف العروس » له فوائد عديدة للمرأة خلال فترة الحمل والرضاعة .. منها أنه :

- ـ يساعد على إدرار اللبن .
- ـ يحمى الجنين من التشوهات ويساعد على النمو الطبيعى .
- ـ يحمى من التعرض لنقص الحديد أو الكالسيوم .
- ـ يسهل عملية الولادة .
- ـ يساعد على سرعة استعادة المرأة لقواها الطبيعية بعد الولادة ، ويقلل من فرصة حدوث مضاعفات .

© طريقة التناول :

يؤخذ يومياً فنجان واحد من عصير أوراق النبات مع إضافة عسل النحل وكمية بسيطة من الحبهان .

ـ مشروب الحلبة :

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء .. نذكر منها فى هذا المجال أنها من أفضل الأغذية التى تساعد على زيادة إدرار اللبن عند المرضعات . يؤخذ يومياً ١ ـ ٢ فنجان من مغلى الحلبة ، ويفضل تناول البذور مع الشراب .

ألم الثدى قبل موعد الحيض

تشكو بعض الفتيات والسيدات من صداع وعصبية زائدة وآلام فى الثديين فى الأيام القليلة قبل نزول الطمث .

وسبب ذلك أن هورمون الاستروجين يحتجز كمية زائدة من الماء والملح فى الجسم فيحدث تورم فى المخ والثديين ويسبب ذلك الأعراض السابقة . ولذلك يجب منع الملح فى الطعام خلال الأسبوع السابق لنزول الطمث . ويمكن بعد استشارة الطبيب أخذ دواء مدر للبول والملح خلال هذا الأسبوع أو استعمال أدوية أخرى ينصح بها الطبيب .

ويلاحظ أن هذه المتاعب تزول فور نزول الطمث نتيجة انخفاض مستوى الاستروجين فى الدم ، مما يترتب عليه تخلص الجسم من الماء والملح الزائدين عن حاجته . وتلاحظ كثير من الفتيات زيادة كمية البول فى اليوم السابق وأثناء الحيض .

© علاج طبيعى لألم الثدى قبل الحيض :

- الخس والكرنب والبقدونس والكرفس :

ينصح خلال الأسبوع السابق للحيض بتناول هذه الخضراوات السابق ذكرها حيث أنها تتميز بمفعول مُدر للبول .. وبذلك فإن الاهتمام بكثرة تناولها خلال هذا الأسبوع يعمل على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم عن طريق زيادة كمية البول ، وبالتالى يقل تورّم الأنسجة ، وتخف درجة المتاعب .

مشاكل الثدى الجمالية

© الثدى الصغير الحجم وعلاجه :

إن صغر حجم الثدى لا يؤثر عادة على وظيفته من ناحية الرضاعة .. لكنه قد يؤثر على إحساس الفتاة بأنوثتها بدافع وظيفته الأخرى كعضو جنسى

هام .

وعلاجاً لهذه المشكلة يمكن اللجوء إلى عدة طرق ، هى :

© **التكبير الزائف للثدى :**

وهذا ما تلجأ إليه بعض الفتيات عن طريق وضع جسم داخل مشد الثدى (مثل قالب اسفنجى) ليبرز الثدى ويزيد حجمه .

© **العلاج بالهورمونات :**

وهذا يكون بحقن الهورمونات واستعمال الكريمات التى تحتوى على هورمون الاستروجين .

وقد تبين مما سبق أن زيادة مستوى هذا الهورمون فى الجسم ، كما يحدث من خلال تناول حبوب منع الحمل ، يساعد على الإصابة بسرطان الثدى . ولذلك فهذه الوسيلة تعتبر وسيلة خطرة يجب الابتعاد عنها .

© **العلاج بالجراحة :**

وذلك عن طريق حقن مادة من اللدائن خلف نسيج الثدى لزيادة بروزه . وقد صار مؤكداً أن هذه الطريقة وسيلة خطرة للغاية حيث تؤدى للإصابة بسرطان الثدى .. خاصة بعد وفاة إحدى الشخصيات النسائية المشهورة بهذا المرض بعد إجراء هذه الجراحة لها ..

وهناك طريقة أخرى حديثة تكون بوضع كيس سليكونى يحتوى على مادة سيلكونية خلف نسيج الثدى ، ويؤكد بعض أطباء جراحة التجميل أنها طريقة آمنة للغاية لا تسبب سرطاناً بالمرة .

وعلى أية حال فإنى أرى أن لجوء فتاة إلى الجراحة لزيادة حجم ثديها أمراً غير مقبول بالمرة .

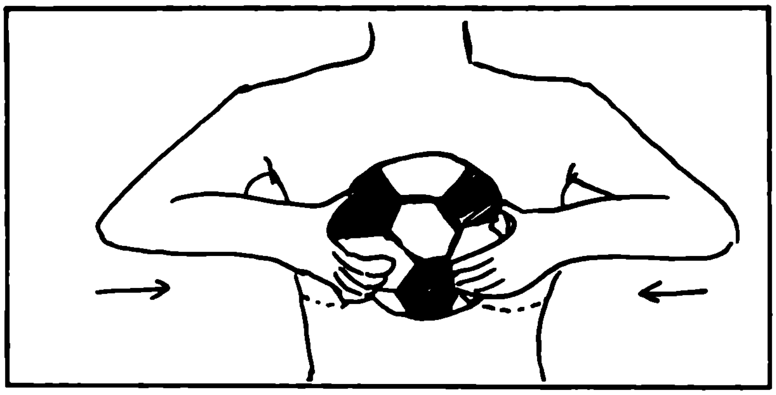
© **العلاج بالرياضة :**

هذه الوسيلة فى اعتقادى أنها أفضل الوسائل وأسلمها ، وإن كان يعيبها أنها تحتاج لمثابرة ووقت طويل لتظهر نتائجها .

وهى تعتمد على تقوية وتنمية العضلات خلف الثديين بالرياضة وزيادة

ورود الدم إلى الثديين مما يساعد على ازدياد حجمه وبروزه .
وهذا نموذج لتمرين رياضى لهذا الغرض ، يجب ممارسته بصفة منتظمة يومياً ، وتظهر النتيجة بعد شهر وتكون واضحة بعد ثلاثة أشهر .

التمرين :



ـ خذى كرة متوسطة الحجم ، وامسكيها بين يديك فى مستوى الصدر .

ـ اضغطى الكرة بين كفيك حتى تشعرى بانقباض العضلات خلف الثديين .

ـ عدى إلى خمسة ثم ارخى عضلاتك ببطء .

ـ كررى التمرين عشرين مرة ثلاث مرات يومياً .

© هل يزداد حجم الثدى بعد الزواج ؟

من المؤكد أن الثدى ينمو ويكبر بعد الزواج إلى حد ما لما يطرأ عليه من نشاط ولقيامه بوظائفه كاملة .. فهو يكبر مع تكرار الحمل والرضاعة وزيادة وزن الجسم بوجه عام .. كما يكبر من خلال المعاشرة الجنسية نفسها أى بسبب كثرة الاحتكاك والملامسة والشد والجذب وغير ذلك .

الثدى الضخم الحجم وعلاجه

أحياناً يبلغ الثدى حجماً ضخماً عند بعض الفتيات ويصبح منتقداً ، وتبدو الفتاة كأنها تمضى بحمل ثقيل فوق صدرها ، علاوة على ما يسببه هذا الحجم الضخم من احتكاك شديد بالجلد من تحته ، وكثرة العرق ، كما

تحتار الفتاة أحياناً فى إيجاد مشدات الثدى المناسبة (السونتيان) .

والعلاج هنا يكون بإجراء شفط للدهون من الثدى ، وذلك بواسطة قسطرة خاصة ، مما يؤدى لانكماش الثدى . أو باستئصال جزء من الثدى جراحياً .

وهذا هو ما تختص به جراحة التجميل ، وتعطى نسب نجاح عالية بشرط مهارة القيام بالجراحة بحيث لا تحدث تشوهات بالجلد .. وهى عادة من الجراحات الباهظة التكاليف .

عدم بروز الحلمة

ويكون العلاج بتدليك الحلمة من ناحية الهالة الملونة إلى طرفها وجذب الحلمة بين الإبهام والسبابة برفق مساء يومياً ، ويستعمل فى ذلك أى نوع من الكريمات أو كريم بانثينول Panthenol أو بيبانثين Bepanthen .

(لاحظى أن حدوث تغير مفاجىء بوضع الحلمة بما يختلف عن وضعها الطبيعى ، وخاصة بين السيدات ، قد يكون علامة خطرة فى ضوء ما سبق) .

تشقق حلمة الثدى

أثناء الحمل يتعرض جسم السيدة بصفة عامة إلى حدوث تشققات بالجلد ، وخاصة بحلمة الثدى مما يعوق إرضاع المولود .

ولعلاج هذا التشقق يستخدم أنواع الزيوت النباتية : مثل زيت الزيتون ، أو أحد الكريمات المناسبة مثل بانثينول ، أو أحد مستحضرات زبدة الكاكاو . ويمكن استعمال الزيت للبطن والثديين كل مساء مع التدليك الخفيف على سبيل الوقاية أو العلاج من التشققات .

وهناك وصفة فعالة لعلاج التشققات وذلك بتحضير الخليط التالى ، وعمل دهان للجزء المصاب بالتشقق .

ومكونات الخليط، هى:

- ملعقتان من زبدة الكاكو .
- ملعقتان من زيت القمح .
- بضع نقاط من زيت البابونج المركز .
- ٦ كبسولات من فيتامين "S" (محتوياتها فقط) .

-طريقة التحضير:

تُذاب زبدة الكاكاو فى وعاء صينى بوضعه فى إناء معدنى به ، ثم يُبعد الوعاء عن الحرارة ، ثم يضاف إليه باقى المواد .

العناية بحلمة الثدى عند الحوامل

أثناء الحمل ، يطرأ على الثدى والحلمة بعض التغيرات نتيجة للتغير الهورمونى بالجسم بسبب الحمل . فيخرج فى بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون يمكن رؤيته بوضوح عند عصر الحلمة ، ويسمى هذا السائل « كلوسترم » ويزداد لزوجة كلما تقدم الحمل ، ونتيجة لذلك فقد يؤدى لانسداد القنوات اللبنية بالثدى ويحدث ألم به .

ولذلك فالمطلوب من الحامل أن تعنى بتنضيف الحلمة باستمرار بأحد الكريمات المناسبة لذلك ، وشدّها للخارج من وقت لآخر . كما ينبغى الاهتمام بعصر الحلمتين فى الأشهر الأخيرة من الحمل لاستخراج سائل الكلوسترم اللزج حتى لا يسد القنوات اللبنية .

وإذا لاحظت الحامل أن هناك تغيّراً واضحاً بالثدى أو الحلمة كوجود التهاب أو حساسية مؤلمة فيجب الإسراع باستشارة الطبيب .

تصلب الثدى بعد الولادة

قد يحدث أحياناً أن يتصلب الثدى باللبن بعد اليوم الثانى للولادة ، وهذا أمر طبيعى إذا لم تقم الأم بالرضاعة ، وعلاج هذه الحالة يتم باستعمال الكمادات الساخنة التى توضع على الثدى ، ثم بعد ذلك القيام بعملية شفط الحليب بواسطة الشفاطات المخصصة لذلك .

المراجـع

© CURRENT OBESTETRICS & GYNAECOLOGY. DIAGNOSIS & TREATMENT. MARTIN L.PERNOLL, SIXTH EDITION.

© BREAST SELF – EXAMINATION, Dr Albert R. Milan, M.D.

© THE FOOD PHARMACY, Jean Carper.

© THE HEALING HERBS, Castleman.

© أعشاب ونباتات فى خدمة الجنس اللطيف ـ دكتور أيمن الحسينى .

© أول حمل فى حياتى ـ دكتور أيمن الحسينى .

© متاعب المرأة . دكتور محمد عز الدين نجيب .

●●●●

الفهرس

رقم الإيداع ٩٤/٣٨٦٢
977-271-114-X



وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٣٢٠٨٩ - القصيم - بريدة ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت ٨٢٤٢٧٧٥ ص . ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

كنوز المعرفة

جدة ت : ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص . ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص . ب : 4150 ت : 300567 - 309520

المكتبة السلفيه

12 حى الداخلة - زنقة الإمام القسطلانى - الدار البيضاء ت : 307643

الإمارات

دار الفضيلة

دبى - ديرة - ص . ب : ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة

ص . ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٢

الجماهيريه العربية الليبية

دار الفرجاني

ص . ب : 132 هاتف 44873 - 604431 طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية


Exclusive
For
www.ibtesama.com